MF ÖZEL ASLA YENMEMESİ GEREKEN 17 YİYECEK!

MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ

Hızla forma gir

PLAJ VÜCUDU PLANI

- 2 haftalık detoks ile toksinleri at
- Yağ yakma antrenmanı
- Girya ile güçlen!

EN FİT MÜZİSYEN

SİNAN GÜLERYÜZ

AYRIM YOK!

NO GENDER EQUAL COLORS

Syf.62

3'lü etki yöntemi ile

ABS YAP!

Kardiyo beyni çalıştırıyor

YATAKTAKİ TEHLİKE!

Omega 3 deposu yemekler

Saat: Casio G-Shock (GBA-400-4A)

ISSN 21480567

MART

9 772148 056003

Medialink YAYIN GRUBU

Sayı:2018/3 Fiyatı:10₺ KKTC: 12₺

benetton.com

GENDER
FREE
ZONE
UNITED COLORS
OF BENETTON.

HOTİÇ
2018
İLKBAHAR-YAZ
hotic.com.tr

Mart 2018

Özel Konular

74 Sporcu, antrenör, müzisyen, fitness modeli ve oyuncu... Men's Fitness'ın bu ayki kapağına Sinan Güleryüz konuk oldu.

86 Omega 3 mü yoksa 6 mı? Bu sorunun cevabını bilmek zo-run-da-sı-nız!

88 Fazlalıklardan kurtulmazsanız daha fazlasıyla uğraşmak zorunda kalırsınız. Bu detoks yapılır!

62

Türkiye'nin ünlü isimleriyle 8 Mart Kadınlar Günü'nde YAŞASIN KADINLAR! demek için bir araya geldik.

COMMUNITY

MEGAFORMER

STUDIO

LAGRE FİTNESS LİCENSED

Community
MEGAFORMER STUDIO

Tüm Dünya'dan

Community MEGAFORMER STUDIO

Heykel gibi bir vücut inşa etmek için ihtiyaç duyduğunuz program **MEGAFORMER**. Bir ayda dönüşümü gözle görmeye başlayacaksınız. Uzman eğitim kadromuz ile sizleri Community Megaformer'a bekliyoruz.

Pratik yaptıkça formunuz kusursuzlaşacak.

COMMUNITY MEGAFORMER

www.megaformertr.com

COMMUNITY MEGAFORMER TÜM BÜYÜK KAS GRUPLARINIZI VE DENGELEYİCİ KASLARINIZI ÇALIŞTIRIR

Sonra Şimdi Türkiye'de

MEGAFORMER STUDIO

Birçok erkek sadece aynada gördüğü karın, kol ve göğüs kaslarını çalıştırır. Ancak sıra vücudunuzu baştan yaratmaya gelince geri kalan yarınızın da çalışması gerekiyor. Megaformer CEO'su Sebastien Lagree, "Alt vücut kaslarınızı çalıştırmak metabolizmanızı hızlandırmakla kalmaz, testosteron düzeyinizi de artırır ve çok daha hızlı yağ yakıp kas inşa etmenize yardımcı olur" diyor. Güç kazanmak, kalori yakmak ve baştan aşağıya heykel gibi bir vücut yaratmak için hazırlamış olduğumuz 10 seanslık antrenman programını uygulayın. Farkı kısa sürede göreceksiniz.

ÜCRETSİZ DEMO DERS İÇİN İLETİŞİM

:ADRES Levent Mh. Çarşı Cd. Ballı Sok. No: 6

:TELEFON (0553) 163 82 93

:MAIL www.megaformertr.com

Mart 2018

Fit Fokus

12 Koşucular, ağırlık sporcularının günahını alıyor olabilir...

12 Diz ağrılarınız, koşu bandında kardiyo yapmanızı bile engelliyor mu? Bu acıdan tamamen kurtulabilirsiniz.

14 Sağlıksız yiyecekler, tıpkı hastalıklar gibi vücutta enflamasyona neden oluyor.

16 Araştırmalara göre, fasulye ile mide gazı arasında bir ilişki bulunmuyor. Yani artık korkmanıza da gerek yok!

18 Milyonlarca insanın ölümüne neden oluyor. Sizce ne?

En İyiler

24 Kardiyo antrenmanlarınızın temposunu yükseltin.

26 Koşu yaparken olmazsa olmaz tek şey, ayakkabıdır. En yeni modeller sizi bekliyor.

28 Aç olmak, bazı durumlarda avantaja dönüşebiliyor. Ağzınıza bir şeyler atmadan önce okuyun.

30 Uykunun ne kadar önemli olduğunu biliyor musunuz? Öğreneceksiniz.

34 Definasyon

38 Sorun, babası olabilir.

40 Sadece birkaç malzeme ile hem lezzetli hem de protein deposu bir içecek hazırlayın.

42
CrossFit yapmanız için çok neden var.

Vücut Rehberi

100 Hangi göbek? Bu antrenman karın yağı tanımıyor!

102 Bir çift girya ile tüm vücudunu çalıştır.

104 Profesyoneller ağızlarına ne sürmeyeceğini biliyor. Ya sen?

108 Yarışa hazır mısın?

110 Bu antrenman, direncini hiç olmadığı kadar arttırıyor.

112 Hedeflediğin omuzlara ulaş!

114 Elma sirkesinin faydalarını sayıyoruz; bitmeyebilir!

Yazarlar

54 Kalabalık ama yalnız

55 Ben senin bildiğin erkeklerden değilim

56 "Wellness" devrimi

57 Doğal yiyeceklerle kazan

58 Jinekomasti

59 Kadınlar Günü

60 Yataktaki tehlike

G-SHOCK

ERSASAAT

444 ER SA (37 72) • www.shocktheworld.com.tr

gshocktr gshocktr G-Shock Türkiye

Geri dönüş zamanı!

Geldi çattı Mart...
Bahara 'merhaba' dediğimiz bu ayla birlikte, yaza hazırlıklar konusunu daha ciddiye almaya başlayacaksın.
Daha çok çalışacaksın, daha çok yorulup terleyeceksin.
Daha dikkatli beslenip önce detoks ile şok, ardından sağlıklı bir diyet ile forma girme maratonuna hızla başlayacaksın.
Tüm bunlar kış aylarında yapılan yaramazlıkların, ihmal edilen antrenmanların, yapılmayan koşuların telafisi için...
Vücudun eski formuna dönüşü için...
Geri dönmek zor değil.
Aslında tek yapmanız gereken, her zaman söylediğim gibi istemek, kafaya koymak ve başlamak...
Gerisi kolay olacaktır.

AYRIM YOK!

Türk yayıncılığında, dergiciliğinde yeniliklere imza atmaya devam ediyoruz.
Öncelikle Türk kadınlarının 8 Mart Kadınlar Günü'nü
MEN'S FITNESS ekibi olarak kutlarız.
Ne olursa olsun, hepimiz eşitiz.
Cinsiyet, din, dil, renk ayrımcılığına, her tür ötekileştirmeye karşıyız!

#yaşasınkadınlar

Kendi alanında en iyi sekiz ünlü ve başarılı isim, United Colors of Benetton'un "NO GENDER, EQUAL COLORS" temalı tişörtlerini giydi ve eşitlik mesajı verdi.
Bizimle birlikte 8 Mart Kadınlar Günü'nde kadınlara destek veren İsmail Hacıoğlu, Seçkin Piriler, Oben Budak, Özge Özder, Merve Oflaz, Selahattin Dönmez, Gökçen Arıkan ve Pascal Nouma'ya teşekkürü bir borç biliriz.
Sağ olsunlar, var olsunlar...

Biz yine buradayız. Size bir e-mail, bir telefon kadar yakınız.
Her tür yorum, eleştiri, fikir, öneri ve paylaşımlarınızı bekliyoruz.

@mensfitness_tr instagram hesabından bizi etiketleyebilir ve takip edebilirsiniz.

Nisan'da görüşmek üzere, sporla kalın...

mahmut@medyalink.com.tr
instagram: mahmuthayirlioglu

MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @mensfitness_tr
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @TurkiyeMensfitness
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @MensFitness_TR

MEN'S FITNESS

Medialink YAYIN GRUBU

Medialink Yayın Grubu
Cenap Şehabettin Sk. No:47/2 34718
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
Medyalink Yayıncılık, Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti. adına
Mahmut HAYIRLIOĞLU

GENEL MÜDÜR
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Mahmut Hayırlıoğlu mahmut@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Ebru Paksoy
ebru@medyalink.com.tr

HABER MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

GÜZELLİK EDİTÖRÜ Melisa Hayırlıoğlu
melisa@medyalink.com.tr

OTOMOBİL EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN Serkan Korkmaz
serkan@medyalink.com.tr

KATKIDA BULUNANLAR Tunç Olcay, Fırat Çakır, Yalçın Beşiktaş, Gökçen Erdoğan, Cem Tınaz, Kenan Topuz, Sinan Ulusoy, Pınar Salahoğlu, Selahattin Dönmez, Cenk Hoca, Bülent Cihantimur, Suat Çalış, Fatih Koçyiğit

REKLAM
GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sinem Doğru sinem@medyalink.com.tr
REKLAM YÖNETMENİ Bahar Aslan bahar@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON Filiz Mutlu filiz@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Ege Basım**
Esatpasa Mahallesi, Ziya Paşa Caddesi, 34704 Ataşehir/İstanbul
T: +90 216 470 4 470 **F:** +90 216 472 84 05
W: ege@egebasim.com.tr

Baskı Tarihi: 26 Şubat 2018
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

AMI AMERICAN MEDIA, INC.

/WingsCard

RESTORANLARDA WINGS İLE %10,
WINGS BLACK İLE %15 İNDİRİM
YEMEK YAZIP 4566'YA SMS GÖNDERİN

OTELLERDE WINGS İLE %10,
WINGS BLACK İLE %15 İNDİRİM
GEZ YAZIP 4566'YA SMS GÖNDERİN

ALIŞVERİŞLERDE %25
DAHA FAZLA MİL PUAN
KAZANIMI

YURTDIŞINDA RAHATIM, BENİ KİMSE TANIMAZ.

AMA KARTIM HER YERDE TANINIR.

AXESS MOBİL'İ
İNDİRMEK İÇİN
AXESSMOBİL YAZIN,
4566'YA GÖNDERİN

axess Wings
HAYAT. ŞİMDİ. BENZERSİZ.

WINGS İLE TÜM YURTDIŞI SEYAHATLERİNİZDE AYRICALIKLAR SİZİ BEKLİYOR.

Kampanya 12 Ocak-31 Aralık 2018 arasında geçerlidir. Kampanyaya katılmak için, ilk harcamadan önce Axess Mobil'den "Hemen Katıl" butonunu tıklayın veya Akbank'ta kayıtlı cep telefonu numarasından, otel kampanyasından yararlanmak için "GEZ" yazıp, restoran kampanyasından yararlanmak için "YEMEK" yazıp 4566'ya SMS gönderilmesi gerekmektedir. Belirtilen kısa mesajın Akbank sistemine ulaşmasından ve Akbank tarafından 'kayıt oldunuz' bilgisinin tarafınıza iletilmesinden sonra kampanyaya katılım sağlamış olursunuz. Kayıt olduktan sonraki harcamalar kampanyaya dahildir. Bir müşteri, otel indirim kampanyasından tüm kartlarıyla en fazla 200 TL, restoran indirim kampanyasından tüm kartlarıyla en fazla 150 TL indirim kazanabilir. %25 fazla Mil Puan kazanımı, yurt içindeki kazanım oranlarının %25 fazlasıdır. Aynı gün aynı işyerinde ilk harcama dahildir. KKTC'de yapılan işlemler, nakit çekimler, Mil Puan, chip-para, mail order işlemleri dahil değildir. Wings bireysel asıl/ek kartlar yararlanabilir. SMS'ler; KDV ve ÖİV dahil; Turkcell, Türk Telekom, Vodafone 0,65 TL'dir. Kampanyanın profil alanındaki "Kampanyalarınız" başlığı altında görünmesinden sonra kampanyaya katılım sağlanır. Akbank T.A.Ş. kampanyayı durdurma ve değiştirme hakkını saklı tutar. Detaylar için: www.wingscard.com.tr

Wings'e hemen başvurmak için WINGS yazın, 5990'a kısa mesaj gönderin.

AKBANK

Women's Fitness Mart sayısı bayilerde!

Medialink

Fit Fokus

Bilim: En etkili kardiyo egzersizi olabilir...

Ağırlıkçılar, koşucular tarafından kardiyo konusunda çokça eleştirilir. Ancak araştırmalar, ağırlıkçıların günahının alındığını söylüyor... Neden mi?

Sayfayı çevirin

Kendisi küçük etkisi büyük

Kuvvet ve Kondisyon Araştırmaları Bülteni'nde yayınlanan araştırmada, sporcuların antrenmanlarına basit, dinamik ve yüksek yoğunluklu bir girya-snatch rutini (15sn egzersiz ve 15sn dinlenme şeklinde 20 dakikalık) eklendi. Sporcuların maksimum VO2 seviyelerinin, serbest ağırlık ve vücut ağırlığı çalışmalarını giryasız yapan gruba göre yüzde 6 yükseldiği gözlemlendi. Araştırmanın lideri J. Asher Falatic, "Girya, son derece etkili bir kondisyon ekipmanıdır. Orta ya da yüksek ağırlıklarda yapılan basit sallama hareketleri, antrenman programlarına kolaylıkla eklenebilir" diyor. Burada akla, koşucular tarafından kardiyo konusunda çokça eleştirilen ağırlıkçılar geliyor. Görünen o ki girya kullanan ağırlıkçılar fark etmeden ciddi bir kardiyo antrenmanı yapıyor. O kadar bahsettik, canınız girya antrenmanı çekmiş olabilir. İlerleyen sayfalara mükemmel bir girya antrenmanı bıraktık.

Saatinize bakın ve sol ayağınızı dakikada kaç kez yere vurduğunuzu hesaplayın. Dakikada 80 darbeyi hedefleyin.

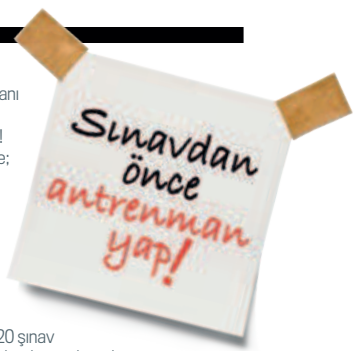
Bu ağrıdan kurtul gitsin

Diz ağrılarınız, bırakın uzun mesafe koşularını; koşu bandında kardiyo yapmanızı bile engelliyor mu? Belki de yapmanız gereken, duruşunuzu değiştirmektir! Medicine & Sports & Exercise'da yayınlanan yeni bir araştırma, koşarken öne doğru eğilmenin dizlere binen yükü hafiflettiğini söylüyor. Öne doğru devrilir gibi, kalçanızdan değil de ayak bileklerinizi bükerek eğilin. Doğru pozisyona girmenin ve dizlerinizi korumanın en kolay yolu, adımlarınızı kısaltmak ve dakikada daha fazla adım atmaktır. Bu, vücudunuzun ileri doğru doğal olarak eğilmesini sağlar. Bu pozisyonda koşmak, koşunuzdan aldığınız performansı da arttıracaktır.

Bir daha koşuya çıktığınızda saatinize bakın ve sol ayağınızı dakikada kaç kez yere vurduğunuzu hesaplayın. Dakikada 80 darbeyi hedefleyin. 60-65 civarında bir sayı elde ediyorsanız, adımlarınız fazla uzun demektir. Bu durum dizlerinize binen yükün artmasına sebep olur.

Kardiyo kafayı çalıştırıyor

HER geçen gün aynı kapıya çıkan araştırmalar, erken yaşlarda ne kadar çok egzersiz yaparsanız, yaşlılıkta zihniniz o kadar iyi çalışır" diyor! Yaşlanmanın Nörobiyolojisi'nde yayınlanan bir araştırmada, damar sağlığı ve bilişsellik arasındaki ilişki test edildi. 31 genç ve daha yaşlı 54 yetişkinin fiziksel zindeliği ölçüldü. Yaşlı grubun gençlere göre bilişsel testlerde daha yavaş olduğu ve hızlı sonuç alanların damarlarında daha az sertleşme oluştuğu saptandı. VO2max seviyeleri ise düşük çıktı. Buna göre; yaşlanmayla birlikte damar sağlığının kaybedilmesi, bilişsel körelmeye neden oluyor. Kardiyovasküler egzersizler ise damarları koruyup bilişsel kaybı hafifletiyor. Egzersiz yapmaya başlamak için asla geç değildir.



"Neden, bize antrenmanı mı soracaklar?" diyebilirsiniz, haksızsınız! Yeni bir araştırmaya göre; zihninizi yoğun olarak kullanacağınız işlerden önce fiziksel aktivitede bulunmak, algıları keskinleştiriyor.

İster ağırlık kaldırma, ister hızlı bir koşu ya da hemen oracıkta yapılan 20 şınav olsun; antrenman yapmak, zihninizi boşaltmanın en etkili yöntemlerinden biridir. Kan dolaşımınızı biraz hızlandırmak, gerçekten de bir probleme yaklaşımınıza farklı bir perspektif kazandırır. Üstelik çok yoğun bir fiziksel efor sarf etmeniz de gerekmez.

Nörofizyoloji'de yayınlanan araştırmaya göre; sadece 10 dakikalık bir aerobik egzersizi bile karar verme yetilerinizi kuvvetlendirerek dikkatinizi toplamanıza yardımcı oluyor. Araştırmada; katılımcıların bir bölümüne dergi okuması, diğer gruba ise 10 dakika egzersiz bisikletinde orta yoğunlukta egzersiz yapması söylendi. Ardından bilişsel bir test yapıldı ve göz takip cihazları ile tepkileri incelendi. Sonuç mu? Egzersiz yapanlarda ani bir gelişim gözlemlendi. Tepkileri daha keskin ve diğer gruba göre 50 milisaniye daha hızlıydı. Bu süre, kısa gibi görülebilir ancak genel sonuçlara bakıldığında yüzde 14'lük bir performans farkına sebep oldu.

Bir dahaki sefere sınava girmeden önce, kısa bir süreliğine de olsa hareketlenmeyi düşünebilirsiniz.

FAST FLEXWEAVE™

8 FARKLI İPLİKLE MAKSİMUM PERFORMANS İÇİN TASARLANDI

Reebok.com.tr

Reebok

Be more human.

Bağışıklık katili

Fareler üzerinde yapılan yeni bir araştırmaya göre; sağlıksız yiyecekler, vücutta tıpkı hastalık gibi enflamasyona sebep oluyor ve uzun vadede bağışıklık sistemini derinden etkiliyor.

Hepimiz yağlı fast food ürünlerinin sağlığımıza ve özellikle karın bölgemize iyi gelmediğini biliyoruz. Kızarmış yiyecekleri sık tüketmenin, vücutta enflamasyona sebep olduğunu ve zamanla kalp krizi ve diyabet riskini arttırdığını da biliniyoruz.

Şimdi daha kötüsüne gelelim: Sağlıksız yiyecekler bağışıklık sistemini de strese sokuyor.

Cell'de yayınlanan, fareler üzerinde yapılan yeni bir araştırmaya göre; fast food yiyecekler inflamazom olarak adlandırılan genetik bir sensöre zarar veriyor. Bu yüzden o "king boy" hamburgerleri sıklıkla tüketmek, bağışıklık sistemini uzun süre alarm halinde tutup hastalık riskini arttırıyor.

Araştırma dahilinde kobay farelere bir ay boyunca yüksek yağ, yüksek şeker ve düşük lif içeren tipik "Batı usulü" yiyecekler verildi. Bir ay sonra, farelerde ciddi oranda enflamasyon tepkisi gözlemlendi. Bu tepki, ciddi bir hastalığa sebep olacak bakteri enfeksiyonu kadar yüksekti. Farelere tekrar normal yemler verilmeye başlandığında enflamasyon oranı azaldı. Ancak bağışıklık sistemi en ufak uyaranlara karşı bile sert tepkiler vermeye devam etti.

Bağışıklık sistemini uzun süre alarm halinde tutup hastalık riskini arttırıyor.

Ton balıklı salatadan sıkıldınız mı? Yeni bir şeyler deneyin.

ÖĞLE YEMEĞİ

Ton Balıklı Avokado

1 PORSİYON

Hazırlama süresi: 7 dk.

MALZEMELER

- 1 avokado
- 100g konserve ton balığı, suyu süzülmüş
- ¼ bardak dolmalık biber, küp doğranmış
- ¼ bardak kırmızı soğan, küp doğranmış
- ¼ bardak salatalık, küp doğranmış
- 1/3 bardak az yağlı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- ¼ bardak taze portakal, küp doğranmış

HAZIRLANIŞI

1) Avokadoyu ikiye bölün. Çekirdeğini çıkarıp içini kaşıkla alın. 1cm'lik bir kısmı içinde bırakın.

2) Avokadonun içini; ton balığı, biber, salatalık, soğan, yoğurt ve limon suyu ile bir kasede karıştırın.

3) Portakalları da kaseye ekleyip ezmeden hafif karıştırın. Karışımı avokadoların içine doldurun.

BESİN DEĞERLERİ (BİR PORSİYONU)

KALORİ: 538
PROTEİN: 33g
KARBONHİDRAT: 32g
YAĞ: 34g
LİF: 16g

Sevdiklerine iyi bakmak isteyenlerin yanındayız!

Beko Vitaminist'le vitamin deposu karışımlar
günün her anında sevdiklerinizin yanında.

Koç

444 0 888
Yetkili Servis İçin Tek Numara
www.beko.com.tr

beko
Yanındayız.

Araştırmalara göre, mide gazı ve fasulye arasında bir ilişki yok. Yani artık fasulyeden korkmamız gerekmiyor.

KÖTÜ KOLESTEROLÜ DÜŞÜRMEK İÇİN...

Etoburlar, üzgünüz: Yeni bir araştırmaya göre hayvansal protein yerine bitkisel protein tüketmek kolesterolü düşürüyor.

Beslenmenize daha çok bitkisel gıda dahil edip et tüketimini azaltmaya ne dersiniz? Bu, göbeğinizi eritmek ve kronik hastalıklara yakalanma riskinizi azaltmak için hem çok basit hem de çok etkili bir yöntemdir. Ayrıca çevre için de iyidir: 2006'da Birleşmiş Milletler'in yaptığı bir araştırmaya göre; çiftlik hayvanları araçlardan daha çok sera gazı salgıladığı için vejetaryen beslenme tarzına geçmek, iklim değişikliği ile mücadele etmede insanlığa yardımcı olabilir.

Eğer etten vazgeçemeyeceğinizi düşünüyorsanız, duruma bir de bu açıdan bakın: Bitkisel protein odaklı bir beslenme tarzı ile hem kaslanabilir hem de sağlığınızı koruyabilirsiniz.

Amerikan Kalp Cemiyeti Bülteni'nde yayınlanan yeni bir araştırmaya göre; bitkisel protein odaklı bir beslenmeye geçerek damarların tıkanmasını önleyebilir ve kalp krizi, pıhtı atımı gibi hastalıklara yakalanma riskini arttıran "kötü" kolesterolü düşürebilirsiniz. Araştırma dahilinde en az üç hafta boyunca çoğunlukla bitkisel protein tüketen kişilerin incelendiği 100 çalışma değerlendirildi. Araştırmacılar, bitkisel beslenen kişilerin üç ana kolesterol değerinin yaklaşık yüzde 5 oranında düştüğünü tespit etti.
Araştırmanın lideri Dr. John Sievenpiper, "Bu miktar ilk bakışta önemli görünmeyebilir. Ancak insanların (genel olarak) çok az bitkisel protein tükettiğini hesaba katarsak, beslenme düzeninde yapılacak bu tip bir değişiklik daha sağlıklı bir hayat sürmeye yardımcı olacaktır" diyor.

Korkmayın, gaz yapmıyor

Nutritional Journal'da yayınlanan araştırmada, fasulye tüketen kişilerin yüzde 50'den azının mide gazı problemi yaşadığı, yüzde 19'unda bu durumun özellikle karnıkara cinsi fasulye tüketildiğinde görüldüğü saptandı. Araştırmada, düzenli olarak fasulye yendiğinde gaz miktarındaki artışın 1-2 hafta içinde azaldığı da tespit edildi.

Araştırmacılar fasulyenin etkisi üzerine üç farklı çalışma yaptı. Katılımcılardan 8 ila 12 hafta boyunca her gün yarım bardak fasulye tüketmesi istendi. Her hafta, katılımcıların ne sıklıkla gaz çıkardığı, dışkıladığı ve şişkinlik hissettiği sorgulandı. İlk araştırmada pinto fasulyesi, karnıkara fasulyesi ve kontrol grubu olarak havuç karşılaştırıldı. İkinci araştırmada; fırında fasulye ile havuç karşılaştırıldı. Üçüncü araştırmada ise pinto ve karnıkara fasulyesi, kontrol grubu olarak çorba ile karşılaştırıldı.

Sonuç olarak, fasulyenin gaz yapma özelliğinin abartıldığına kanaat getirildi. Mide gazının en büyük kaynaklarından biri olan lif, birçok bitkisel gıdada oldukça yüksektir. Ancak fasulyenin diğer bitkisel gıdalara göre daha fazla gaz yaptığını gösteren bir bulgu yoktur.
İçiniz rahat olsun..

Kürkümin depresyonu azaltabilir

UCLA'da yapılan bir araştırmaya göre; özellikle Hint mutfağında sık kullanılan zerdeçal, hafızayı güçlendiriyor ve depresyonun etkilerini azaltıyor.
Hafıza sorunu olan 40 yaş ve üstü kişileri bir araya getiren araştırmada, katılımcıların bir kısmına günde iki kez 90 mg kürkümin, bir kısmına ise plasebo verildi. Araştırmanın başında ve sonunda, iki grubun da kürkümin seviyeleri kontrol edilip bazı bilişsel işler yapması istendi. Sonuç olarak, kürkümin tüketen kişilerin hafıza ve odaklanma yetilerinde yüzde 28'lik artış gözlemlendi. Araştırmanın yöneticisi Dr. Gary Small, "Kürkümin beyindeki enflamasyonu azaltma özelliği, bu sonuçları doğuruyor olabilir. Çünkü beyindeki enflamasyonun Alzheimer ve majör depresyonla ilişkili olduğunu biliyoruz. Güvenli kürkümin tüketimi, bilişsel yetenekleri zamanla geliştirebilir" diyor.

Her gün peynir tüketmek, kalbe iyi geliyor

Beslenme Bülteni'nde yayınlanan bir araştırma, yüksek oranda peynir tüketen kişilerde kalp rahatsızlığı görülme olasılığının, az tüketenlere göre yüzde 14 daha düşük olduğunu saptadı. Araştırmada, bol miktarda peynir tüketenlerin pıhtı atımına bağlı felç riskinin yüzde 10 daha düşük olduğu da görüldü. Araştırmaya göre, kalp rahatsızlığına yakalanma riski en düşük olan kişilerin günde en fazla 40 gram (yaklaşık bir kibrit kutusu kadar) peynir tükettiği görüldü.

TEK FARK
SAÇIN
Saç ekimi profesyonellik gerektirir,
işinizi şansa bırakmayın.
Organik Saç Ekimi
Op.Dr. Bülent Cihatimur
tekniklerinden birisidir.
ESTETİK
INTERNATIONAL
20
YEARS
LONDON · DUBAI · SINGAPORE · ISTANBUL
444 77 07
estetikinternational.com.tr

Güneş sizi çağırıyor

...yani eğer zayıflamak istiyorsanız!

Birçok kişi, kış aylarında alınan kiloların sebebini, TV karşısında, battaniyenin altında geçen günlere bağlar. Aslında kilo almanın tek sebebi bu değildir; daha az güneşe çıkmak da etkilidir.

Kanada'daki Alberta Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya göre; güneşten gelen mavi ışık, deri yüzeyine yakın yağ hücrelerini küçültüyor.

Güneşten gelen, gözle görebildiğimiz mavi ışık, cildimizi geçip altındaki yağ hücrelerine ulaştığında, lipit damlacıkları küçülüyor ve hücre dışına salınıyor. Başka bir deyişle, hücrelerimiz eskisi kadar yağ depolamıyor. Bu açıdan, kış aylarında güneş ışığına daha az maruz kalmamız, normalden daha fazla kilo almamıza sebep olabiliyor.

Araştırmalar, normal yağ hücrelerinin mavi ışığa, gözlerimiz ile aynı şekilde tepki verdiğini de saptadı. Gözlerimizin mavi ışığa verdiği bu kimyasal tepki, sirkadyen ritmimizin ve uyku/uyanıklık döngümüzün düzenlenmesine yardımcı oluyor. Araştırmacılar, yağ hücrelerindeki bu işleyişin, evrim ve soğuk iklimlerde hayatta kalma ile ilgili olabileceğini düşünüyor. Çünkü birçok memeli canlıda olduğunun aksine insanlarda yağ, derinin hemen altına eşit şekilde yayılıyor.

Kış aylarında güneş ışığına daha az maruz kalmamız, normalden daha fazla kilo almamıza sebep olabiliyor.

Stres adamı hasta eder

STRES, bağışıklık sistemini zayıflatarak hastalanma riskini arttırıyor. 2012'de Proceedings of the National Academy of Science'da yayınlanan bir araştırma, ciddi anlamda strese maruz kalan kişilerin soğuk algınlığına daha kolay yakalandığını gösteriyor. Bu yüzden keyifli vakit geçirmeyi, tıpkı antrenman programınızdaki bir egzersizmiş gibi ciddiye alın.

1 MİLYAR

Tahmini hesaplara göre; dünya çapında 1 milyar insan, D vitamini eksikliği yaşıyor. Siz de bu insanlardan biri olabilir ancak bunun farkında olmayabilirsiniz. D vitamini eksikliği çeken kişilerin kemik yoğunluğu genellikle düşük, bağışıklık sistemleri zayıf, kanser ve hatta kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskleri yüksektir. Soluk ten rengi ise endişelenmeniz gereken son şeydir.

7 MİLYON

...KİŞİNİN ÖLÜMÜNE NEDEN OLUYOR.

Ajans Press, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerinin yanı sıra medyaya yansıyan haberleri derledi. Buna göre, geçtiğimiz yıl dünyada 1 milyardan fazla kişinin sigara kullandığı belirlendi. Ayrıca her yıl yaklaşık 7 milyon kişi sigara kullanımına bağlı hastalıklar yüzünden ölüyor.

Dünyada yaşanan ölümlerin 6 milyonu doğrudan sigara kullanımından kaynaklanırken, 890 bini ise pasif içicilik nedeniyle gerçekleşiyor. "Peki, en çok sigarayı hangi ülke içiyor?" derseniz, söyleyelim: Endonezya. Ardından da Rusya ve Çin geliyor.

TWEEN

2018 SPRING-SUMMER

www.damattween.com

En iyiler

İyi geceler!

Akşam olunca eve gidip televizyonun karşısına oturmak kolaydır. Biz sizin için başka bir plan yaptık. Yıldızların altında, kafalarında lambalarla koşan bir grup koşucudan biri değilseniz, çok şey kaçırıyorsunuz! Koşun!

Maceraya hazır olun

Sayfa 52

Koşularınızın verimini arttırın

Uzmanlardan aldığımız bu tüyolarla kardiyo antrenmanlarınızın temposunu yükseltin.

1

YOLDAN ÇIKIN

Rotanızı patikaya çevirin. Çünkü patika koşuları her zaman eğlencelidir. Bunun için yol tutuşu güçlü ve patika koşusu için özel üretilmiş ayakkabıları tercih edin. Bu koşuların hava aydınlıkken yapılması gerektiğini unutmayın; korulukta sokak lambası yoktur. Grup olarak koşmayı düşünürseniz, sizi sayfa 52'de bazı yarışlar bekliyor. Kafa lambasız çıkmayın!

2

DEĞİŞİKLİK YAPIN

Koşu sırasında temponuzu ara sıra değiştirmeniz önemlidir. Temponuzu birkaç kez değiştireceğiniz interval koşular uygulayın: Birkaç dakika boyunca hızlı gidip ardından eski temponuza dönün.

3

TESTE GİRİN

Ayağınızın kavisinin derinliği, ayak açınız, ağırlığınızı ayağınızın dışına mı içine mi daha çok verdiğiniz gibi detaylar önemlidir. Adımlarınızı tanımak için bir uzmandan yardım alın ve koşu testine girin. Sonucuna göre ayağınıza en uygun koşu ayakkabısını seçebilirsiniz.

4

KURU TUTUN

Islak ayakkabılar işlevini tam olarak yerine getiremez. Esner ve ayağınızı kavrayıp destekleme özelliğini kaybederler. Koşarken ayaklarınız terler ve ıslanır. Bu yüzden her gün koşuya çıkıyorsanız, en az iki çift koşu ayakkabınız olmalıdır. Koşudan sonra o gün kullandığınız ayakkabıyı kurumaya bırakın. Ertesi gün diğerini kullanın.

5

ESKİLERİ BIRAKIN

Ayakkabınızın herhangi bir parçası dökülüyorsa ya da yastık dokuları ezildiyse, yeni bir koşu ayakkabısı almanın zamanı gelmiş demektir. Yeni bir ayakkabıya ihtiyacınız olup olmadığını anlamanız için birkaç dakika yeter.

Yeni koşu ayakkabısı alternatifleri için sayfayı çevirin.

RED KRILL OIL®

İçindeki güçlü OMEGA 3

İçerdiği EPA ve DHA ile kalp, beyin ve göz fonksiyonlarına katkıda bulunur.*

En Güçlü Antioksidan ASTAKSANTİN İÇERİR

GÜÇLÜ OMEGA 3 KAYNAĞI

*16 Ağustos 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28737 sayılı Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49) gereğince. Red Krill Oil ilaç değildir, takviye edici gıdadır.

www.ihealth.com.tr /redkrilloilTR

Sadece Eczanelerde!

iHealth® sağlığınıza değer verir...

Seçimini yap!

Koşu, birçoğumuzun ilk tercih ettiği kardiyo egzersizidir ve bunun birçok sebebi vardır: Uygulaması kolaydır, kişinin dayanıklılığını geliştirir ve neredeyse her yerde yapılabilir. Tek ihtiyacınız olan şey ise ayakkabıdır. En iyi ayakkabıya sahip olup en iyi performansı ortaya çıkarmanız için en yenileri bir araya getirdik.

1-UNDER ARMOUR HOVR

Yer çekimine karşı

Yüksek performans sağlayan tasarımlarıyla sporseverlerin beğenisini kazanan Under Armour, son ürünü HOVR ile fark yaratıyor. Yenilikçi yastıklama teknolojisi sayesinde maksimum enerji dönüşü sağlarken, darbe emilimi özelliğine sahip tabanıyla koşu sırasında konforu ve performansı en üst seviyeye çıkarıyor. Fiyatı: 699.90 TL

2-NEW BALANCE 890V6

Daha esnek, daha hızlı

New Balance'ın en bilinen koşu modellerinden 890 geri dönüyor. Yeniden yapılandırılmış, dikişsiz üst kısmı sayesinde daha esnek, nefes alabilen ve daha hızlı bir performans sunuyor. Topuğu sabitlerken parmak boşluğu ile ileri itiş gücünü destekliyor. Ayağı mükemmel kavramasının yanında hafif bir koşu performansı yaşatıyor. Dış tabanı sayesinde darbelere karşı koruma sağlıyor. Fiyatı: 545,00TL

3-REEBOK FSTR FLEXWEAVE

Koşu yeniden tanımlanıyor

Reebok ailesine yeni katılan bu model, 8 iplik teknolojisi sunuyor. Bu yeni teknoloji sayesinde ön kısımda esneklik ve nefes alma, orta kısımda ise denge ve dayanıklılık sağlıyor. "Basınç Haritalama Teknolojisi" ile rahatlığı ve dengeyi bir arada sunuyor. Koşu ayakkabısını yeniden tanımlayan Reebok, FSTR Flexweave ile koşu deneyimini üst seviyeye taşımaya hazırlanıyor. Fiyatı: 399 TL

4-ADIDAS ULTRABOOST LACELESS

Bağcıksız performans

En iyi koşu performansı için geliştirilen bu yeni model, Adidas'ın ilk bağcıksız koşu ayakkabısı olma özelliği taşıyor. Güçlendirilmiş sayası ile koşuculara ihtiyacı olan dengeyi, BOOST tabanı sayesinde de tüm kuvveti ortaya çıkarmayı sağlıyor. Model, daha özgür ve güçlü hissederek, en iyi potansiyele ulaşmanızı hedefliyor. Fiyatı: 995 TL

5-NIKE EPIC REACT

Köpük teknolojisindeki son yenilik...

...Nike React teknolojisiyle geliştirilen bu model, darbeyi yumuşatıyor ve koşu sonuna kadar ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlıyor. Daha hafif, aşınma ve yıpranmalara karşı da dayanıklı bir ayakkabı olarak karşımıza çıkıyor. Nike React köpük, geçmişte kullanılan EVA bazlı köpük malzemelere göre daha yumuşak olduğu için yoldaki pürüz ve engellere karşı daha etkili bir yastıklama sağlıyor. Modelin taşıyıcı, bağlayıcı ya da tutkal kullanılmadan tek parça Nike React köpüğünden üretildiğini de söyleyelim... Fiyatı: 549,90 TL

PROFESYONEL FITNESS EVİNİZİN KONFORUNDA...

HORIZON FITNESS

KETTLER

MATRIX

Özel İndirim ve Kampanyalar için Online Satış: www.enderspor.com

ender spor PERFORMANCE

47 YEARS ESTABLISHED 1971

Güneşli:
15 Temmuz Mah.
Gülbahar Cad.
No:12
Güneşli - İstanbul
Tel: 0212 630 00 63
Faks: 0212 630 00 67

Showroom:
15 Temmuz Mah.
Gülbahar Cad.
Aydın Plaza
No: 9 Kat: 3
Güneşli - İstanbul
Tel: 0212 655 68 00

Metrocity AVM:
Büyükdere Cad.
Kat: -1 No: 126
1. Levent - İstanbul
Tel: 0212 344 04 84-85

Capacity AVM:
Zeytinlik Mah.
Fişekhane Cad.
No: 71B 26 - 27
Bakırköy - İstanbul
Tel: 0212 661 80 96-97

Sirkeci:
Mimar Vedat Cad.
No: 6-8
Sirkeci - İstanbul
Tel: 0212 522 37 99

Tepe Nautilus AVM:
Fatih Cad. No: 1
Acıbadem
Kadıköy - İstanbul
Tel: 0216 545 35 26

Deposite AVM:
Deposite
Outlet Merkezi
A5 - A6 Blok
1. Kat No: 112
İkitelli - İstanbul
Tel: 0212 549 19 89

İskenderun:
Atatürk Bulvarı
No: 61/2
(Öğretmenevi Yanı)
İskenderun
Tel: 0326 613 00 22

fitness@enderspor.com

Ender_Spor EnderSporPerformance Enderspor

Durun!

Açlığınızı fırsata çevireceğiz

Açlığın motive edici tarafından haberiniz var mı? Birazdan olacak.

Yeterli enerjiye sahip olmak, her ne kadar her şey için önemli olsa da yapılan araştırmalara göre aç olmak da bazı durumlarda avantaja dönüşebiliyor. İşte dolaptan bir şeyler alıp ağzınıza atmadan önce yapmanız gereken aktiviteler...

ANTRENMAN YAPMAK

Journal Physiology'de yayınlanan bir araştırmaya göre; açken egzersiz yapmak, vücudun daha fazla yağ yakmasını tetikliyor ve kilo almayı engelliyor.

Bir grup sağlıklı erkek, altı hafta boyunca normal diyetlerinden yüzde 20 daha fazla kalori ve yüzde 50 daha fazla yağ içeren bir program uyguladı. Sonrasında bu kişilerin bir kısmı kahvaltının ardından, bir kısmı kahvaltıdan önce egzersiz yaparken, bir kısmı ise spor yapmadı. Sonuçlar incelendiğinde, kahvaltıdan önce egzersiz yapanların kilo almayarak insülin seviyelerini sağlıklı derecelerde tutabildiği ve gün içinde daha çok yağ yaktığı gözlemlendi.

Kilo vermekte ve yağ yakmakta zorlanıyorsanız, sabahları erken kalkıp aç karnına spor yapmak sizin için çözüm olabilir. Yine de bu yöntemin herkese uygun olmadığını belirtelim. Sabahları hiçbir şey yapamayacak kadar aç uyanıyorsanız, önce bir şeyler yemelisiniz.

UYUMAK

Uykunuzdan en iyi verimi almak için yatağa yattığınızda ne çok tok ne de çok aç olmalısınız. Eğer açken uyumaya çalışırsanız, açlığınız hem sizi uyanık tutacak hem de düşük kan şekeri sabah uyanmanızı zorlaştıracaktır. Mideniz tıka basa doluyken yattığınızda ise uyurken çok fazla kalori yakmayacağınız için yediğiniz yüksek ihtimalle yağ olarak depolanacaktır. Ayrıca midede normalden fazla yiyecekle uyumak, reflü gibi sindirim sorunlarını ortaya çıkarabilir.

İngiltere Beslenme Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre, gün içinde ufak öğünler yediğinizde, vücudunuz siz uykudayken enerji elde etmek için daha fazla yağ yakıyor. Uzmanlar hala geç saatte yenen yiyeceklerin kilo alımına sebep olup olmadığı konusunda kesin bir kanıya varamasa da gün içinde aldığımız kalorilerin büyük bölümünü gece almak, pek iyi bir fikir olmasa gerek.

ZEKİCE BİR SORU:

AÇ KARNINA SPOR YAPMAK PERFORMANSIMI OLUMSUZ ETKİLER Mİ?

Hayır. Uluslararası Sportif Beslenme Cemiyeti Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmada, ramazan ayında oruç tutan vücut geliştirmecilerin vücut kütlelerinin ya da kompozisyonlarının kötü etkilenmediği tespit edildi. Fizyoloji Bülteni'nde yayınlanan bir başka araştırmada ise açken yüksek ağırlıklarla spor yapmanın, antrenmandan sonra alınan karbonhidrat, protein ve lösinlerin kas yapımına katkısını arttırdığı gözlemlendi.

KİLO VERMEKTE VE YAĞ YAKMAKTA ZORLANIYORSANIZ, SABAHLARI ERKEN KALKIP AÇ KARNINA SPOR YAPMAK, SİZİN İÇİN ÇÖZÜM OLABİLİR.

EREKSİYON BOZUKLUĞU İLAÇLARI KULLANMAK

Kaliforniya San Francisco Üniversitesi'ne göre, viagra hapının gerçekten işe yaraması için aç karnına alınması gerekiyor. Aşırı yağlı bir yemekle birlikte ya da onun hemen ardından kullanmanın ise kötü olduğu belirtiliyor. Bunun sebebi, ilacın midede emiliminin zorlaşarak etkisinin azalması olarak açıklanıyor. Ayrıca yemekler, kullandığınız ilaçlarla tepkimeye girebiliyor. İngiltere Ulusal Sağlık Hizmetleri'ne göre; bazı gıdalar, kullanılan ilacın kana karışma oranını değiştirebiliyor ve tehlikeli sonuçlar doğurabiliyor.

SEKS

Maryland Üniversitesi Tıp Merkezi'ne göre; penisteki ereksiyon dokusu, düz kaslarla çevrili damar havuzcuklarından oluşuyor. Cinsel olarak uyarıldığınızda, merkezi sinir sisteminiz nitrik oksit gibi kimyasalların salınımını sağlayan bir sinyal gönderiyor. Bu kimyasallar, kanın peniste rahatça akması için penis kaslarını düzleştiriyor ve ereksiyon yaratıyor. Ayrıca çevreleyen damarları kapatarak kan çıkışını engelliyor.

Tabii seks sırasında ereksiyonu korumak için maksimum oranda kana ihtiyaç duyuluyor. Eğer yakın zamanda çok yediyseniz, ihtiyaç duyulan kan, organlarda ve sindirim sisteminde kullanıldığı için penise yeteri kadar gitmiyor.

SEKS SIRASINDA EREKSİYONU KORUMAK İÇİN MAKSİMUM ORANDA KANA İHTİYAÇ DUYULUYOR. EĞER YAKIN ZAMANDA ÇOK YEDİYSENİZ, İHTİYAÇ DUYULAN KAN, ORGANLARDA VE SİNDİRİM SİSTEMİNDE KULLANILDIĞI İÇİN PENİSE YETERİ KADAR GİTMİYOR.

YENİ

24 saate varan rahatlatıcı etki*

Sırt

Boyun

Bacak

* Voltapatch Isı Bandı, 8 saate varan ısı etkisiyle kas ağrılarını iyileştirir ve çıkarıldıktan sonra rahatlatıcı etkisini 16 saat korur. 2 günlük tedaviden sonra akut genel bel ağrısında gözlenen etkidir.

CHTK/CHVOLT/0016/17

BESLENME VE ANTRENMANDAN SONRA UYKUNUN NE KADAR ÖNEMLİ OLDUĞUNUN ALTINI YÜZLERCE KEZ ÇİZİYORUZ.

Sporda 3'üncü element UYKU

Birçok sporcu, antrenman yapmak ve beslenmek konusunda düzeni oturtsa da birkaç saatlik uykunun kendine yeteceğini düşünüyor. Siz de onlardan biriyseniz, üzgünüz ama yanlış yoldasınız!

YAZI: EBRU PAKSOY

Zaten akşama kadar çalıştınız, akşam yemeği ve bir iki saatlik arkadaş muhabbeti derken saat yine 11 oldu. Eve gelip uyursanız, muhtemelen daha uzun yaşarsınız ama film izleme hayalleriniz de suya düşer. Film izlemeye başladığınızı farz edelim, bitirip gözlerinizi kapamanız saat 3'ü bulur. Peki, antrenman yapmak için sabah 6'da kim kalkacak?

Hepimizin hemfikir olduğu bir konu varsa, o da "Evet, 24 saat yetmiyor!" Keşke birilerinden birkaç saat ödünç alabilsek ama bu, şimdilik mümkün görünmüyor. Hiçbir şeyden geri kalmamak için uykudan kısmak ise iyi bir alışveriş gibi dursa da faturası sağlığa çıkıyor.

Uykunun sağlık üzerindeki etkisi konusunda bilgisine başvurduğumuz Gloria Sports Arena spor uzmanları durumu şöyle açıklıyor: "Kasların toparlanması ve kas yapımı uyku sırasında gerçekleşir. Gün içinde öğrenilen beceriler de pekiştirilir, Bir gün önce yaşanan olaylar ve toplanan bilgiler düzenlenir. Uyku; vücudun ve beynin toparlanması için gereklidir. Az uyku, bir sporcu için kesinlikle yeterli değildir. Eksik uyuduğunuz saatler, vücutta uyku noksanlığı olarak depolanır. Bu da zamanla zihinsel fonksiyonların, ruh halinin ve tepki zamanının zayıflamasına neden olur ve sakatlık riskini arttırır. Sporcu ya da değil, herkesin yedi saatlik kaliteli bir uykuya ihtiyacı vardır."

Şu anda küçük bir uyku hesaplaması yapıyor olabilirsiniz. Sabahtan bir saat, öğleden yarım saat, akşamdan da yarım saat aldığınızda üç aşağı beş yukarı hedeflenen uyku saatine ulaşabilirsiniz. Yani belki... Acaba uzmanlarımız ne diyor?

"Yeteri kadar uyumanın yanında doğru zamanda ve kaliteli uyumak önemlidir. Bilimsel çalışmalar, vücutta akşam 10 ile gece 2 arasında yoğun ve fiziksel, 2 ile 6 arasında ise psikolojik tamirin yapıldığını gösteriyor. Uykunun belli aşamaları bulunuyor. Bunların en önemlisi REM uykusu olarak adlandırılıyor. Sekiz saatlik bir uykunun 1,5 – 2,5 saatlik kısmı REM uykusudur. Bu sürede vücut, kaynaklarını doku ve hücrelerin onarılması için kullanır. Eğer sporcu 4-5 saat uyursa bu, yalnız 40-55 dakikalık bir REM uykusu anlamına gelir -ki bu da yorgun uyanma ve performans kaybına neden olur.

Araştırmalar uyku konusunda ne söylüyor?

ABUR CUBUR TÜKETİMİNİZİ CİDDİ ORANDA ARTTIRABİLİR

● **NEW YORK** Columbia Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, normal kilolardaki 25 gönüllü incelendi. Bu kişilerin beş gün uykusuz kalmaları, beş gün de normal uyumaları istendi ve her iki durumdan sonra beyin faaliyetleri gözlemlendi. Uykusuz kalınan günlerde katılımcıların beyinlerindeki zevk arama merkezlerinin, hamburger, pizza ya da pasta gibi sağlıksız yiyeceklerin fotoğrafları gösterildiğinde daha çok çalıştığı tespit edildi. Birkaç gün iyi uyuduktan sonra ise beyinlerinin aynı bölgesi, sağlıksız ve sağlıklı yiyecek fotoğraflarına aynı oranda tepki vermeye geri döndü.

DAHA KALİTELİ UYUMAK İÇİN DAHA ÇOK PROTEİN TÜKETİN

● **AMERİKAN** Klinik Beslenme Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmada, önce bir pilot test, ardından daha geniş çaplı bir test yapıldı. Pilot araştırmada, dört haftalık bir kilo verme sürecinin ardından, yüksek miktarda protein tüketen 14 katılımcının daha kaliteli uyuduğu gözlemlendi. Ana araştırmada ise fazla kilolu ya da obez 44 katılımcının bir kısmından normal miktarda protein içeren bir diyet, diğer kısmından ise yüksek proteinli bir diyet uygulaması istendi. Diyetler, her katılımcının enerji ihtiyacı göz önünde bulundurularak bir diyetisyen tarafından hazırlandı. Üç haftalık deneyin sonucunda, daha fazla protein tüketen kişilerin uyku kalitelerinin arttığı belirlendi.

Uyku; özellikle sporcularda, genel sağlık, performans, hareket öğrenimi, toparlanma, kas yapımı ve sakatlıklardan korunma açısından önemlidir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ÜZERİNDE STRES YARATIYOR

● **İNGİLİZ** ve Hollandalı araştırmacılar, ciddi anlamda uykusuz kalan kişilerin beyaz kan hücrelerinde meydana gelen değişimleri gözlemledi. 15 sağlıklı erkeğin katıldığı bu küçük araştırmada, katılımcılar önce bir hafta boyunca günde sekiz saat uyudu. Daha sonra ise 29 saatlik bir uykusuzluk sürecine sokuldu.

Katılımcılar, ilk hafta uyandığında 15 dakika güneş ışığına maruz kalıyordu ve kafein, ilaç ya da alkol tüketimi oldukça kısıtlıydı. Bu durum, katılımcıların sirkadyen ritmini düzenliyordu. İkinci hafta ise kanlarındaki beyaz kan hücresi miktarında artış gözlemlendi. Beyaz kan hücrelerinin miktarı normalde gece ve gündüzleri oldukça farklılık gösterse de katılımcılar uykusuz kaldığında çok fazla bir değişim gözlemlenmedi.

Araştırmada görevli Katrin Ackermann "Beyaz kan hücrelerinin uykusuzluğa verdiği bu ani tepki, strese verilen tepki ile aynı" diyor.

MUTLULUĞUN SIRRI ÇOK UYUMAK DEĞİL

● **AVUSTRALYA'DAKİ** Warwick Üniversitesi'nde yapılan yeni bir araştırmada; uyku ve zihinsel sağlık arasındaki ilişki incelendi. Bilim insanları, dört yıldan uzun bir sürede 30 bin 500 kişinin uyku düzenini araştırdı. Bu çalışmada, sabahları mutlu ve yenilenmiş hissetmenin, ne kadar uyuduğunuzdan çok ne derece kaliteli uyuduğunuz ile ilgili olduğu tespit edildi.

SAĞLIKLI UYU SAĞLIKLI YAŞA!

YATAŞ ATHLETIC

Yorgunluğu ve kas ağrılarını önleyen Athletic Yatak, Celliant Kumaş Teknolojisi'yle vücudun daha dinç kalması için oksijen seviyesini artırır, anti-stress özellikli mineraller ile vücutta doğal iyileşme sağlar. Ayrıca uykuya dalma ve uykuya doyma oranlarında gerçekleştirdiği artışla, uyandığınızda 48 dakika daha fazla dinlenmiş hissetmenizi sağlar. Athletic Yatak ile daha zinde ve enerjik sabahlar sizi bekliyor.

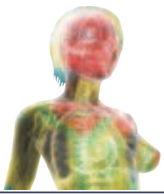
yataş® bedding

ATHLETIC YATAK İLE
ENERJİYİ HİSSEDİN

Uyuduğunuzda vücudunuz dinlenir. Şimdi enerjinizi de artıracak bir yatak var! Yataş Athletic Yatak, Celliant Teknolojisi'yle oksijen seviyesini artırır, vücut sıcaklığını dengeler ve kas ağrılarını azaltır. Celliant Kumaş Teknolojisi, Athletic Yatak ile Türkiye'de ilk defa ve sadece Yataş'ta!

VÜCUT SICAKLIĞINI DENGELER

OKSİJEN SEVİYESİNİ ARTIRIR


KAS AĞRILARINI AZALTIR

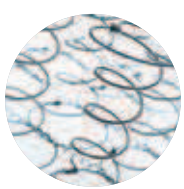
CELLIANT®
ENHANCE YOUR LIFE.

Celliant Teknolojisi'yle daha güzel sabahlar, daha zinde bir hayat

Yataş Celliant Teknolojisi, sadece vücut ısısını dengelemekle kalmaz, aynı zamanda doğal minerallerle, vücuttan çevreye yayılan enerjiyi vücuda tekrar geri kazandırır. Böylelikle kan akışı ve dokulardaki oksijen seviyesi %14 oranında artar ve güne daha da hazırlıklı olursunuz.

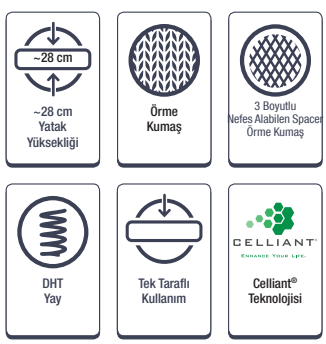
Uykuya doyun

Yapısındaki anti-stress özellikli mineraller bulunduran Celliant Kumaş Teknolojisi'nin, uykuya dalma süresini 15 dakika kısaltması ve uykuya doyma oranını da 33 dakika artırması klinik deneylerle ispatlanmıştır. 48 dakika fazla uyumaya kim hayır diyebilir ki!



Her zaman güzel uyku

Yataş'ın 30 yılı aşan çelik yay üretim tecrübesiyle geliştirdiği DHT Yay Sistemi'nin, yükseklik kaybı ve deformasyonu yok denecek kadar az olduğu uluslararası dayanıklılık testleri sonucunda ispatlanmıştır. DHT Yay Sistemi, yıllara meydan okuyan yapısı ile yatağınızın her zaman ilk günkü formunda kalmasını sağlar, size her zaman en iyi uyku konforunu sunar.



Bu bir ilandır.

yatasbedding.com.tr YatasBedding

yataş bedding

Kas kazan!

Kas kazansanız da fiziksel görüntünüz bunu pek belli etmiyor olabilir. İstediğiniz görüntüye ulaşmak için kaslara definasyon kazandırmanın en iyi yollarını açıklıyoruz.

Derleyen: Ebru Paksoy

Düzenli olarak spor salonuna giden birçok kişi kaslanmayı başarabilir. Yeteri kadar protein içeceği tüketip dumbbell'larla bolca vakit geçirirseniz, spor salonuna ilk adımı attığınız gün güçsüz bölgelerinize kolaylıkla kas kazandırabilirsiniz. Ancak karın kaslarınız ve deltoidlerinizi belirginleştiren, kol kaslarınızın liflerini deriniz şeffafmış gibi ortaya çıkaran heykel gibi bir fiziğe sahip olmak, yoğun antrenmanlar yaparak ve vücut yağ oranını ciddi oranda düşürerek sağlanabilir.

İlk yapmanız gereken, peynirli makarnayı bırakmaktır. Yağsız kas kütlesi kazanmak için basit karbonhidrat tüketimini azaltmak ve protein alımını arttırmak çok önemlidir. Kaslarınızın hacmini arttırmayı başardıysanız, yapmanız gereken yağ oranınızı azaltmaktır. İnce bir yapınız varsa karbonhidrat tüketimi kısıtlı bulk programları uygulamanız gerekir.

Diyet, her ne kadar fiziğinizi şekle sokmanın temelini oluştursa da kas definasyonu odaklı bir egzersiz programı da önemlidir. Uygulayabileceğiniz altı günlük program şöyle olabilir: Yüksek ağırlıklı üst vücut; yüksek ağırlıklı alt vücut; bir gün dinlenme; yüksek tekrarlı üst vücut; yüksek tekrarlı alt vücut; bir gün dinlenme.

Diyet, her ne kadar fiziğinizi şekle sokmanın temelini oluştursa da kas definasyonu odaklı bir egzersiz programı da önemlidir.

1

KUVVET TEMELLİ BİR ANTRENMAN İLE BAŞLAYIN

Antrenman rutininizi oluştururken programınızı kuvvet temelli bir çekme ya da itme egzersizi ile başlatın. Bunlar yüksek ağırlıklı bench, incline bench press, ağırlıklı geniş tutuş barfiks ya da ağırlıklı dar tutuş barfiks olabilir. Ağırlığı arttırdıkça tekrar sayısını azaltarak kas kütlesi kazanımı sağlayın. İlk sette, bir tekrarda kaldırabileceğiniz maksimum ağırlığın yüzde 50'sini kullanın ve 8-10 tekrar yaparak ısının. İkinci sette bu oranı yüzde 55-65'e çıkarın ve 8-10 tekrar ile devam edin. Üçüncü sette yüzde ağırlığı 65-75'e, dördüncü sette ise 6-8 tekrar yaparak yüzde 70-80'e yükseltin. Son set olan beşinci seti yüzde 80-90 ile 3-5 tekrar yaparak bitirin. Turlar arasında 2-3 dakika dinlenin.

2

YORULANA KADAR ÇALIŞTIRIN

Belirlediğiniz kas grubunu, -yorgunluk noktasına ulaşsanız bile- kontrollü bir şekilde çalıştırmaya devam edebileceğiniz bir egzersiz yaparak en üst noktaya kadar çalıştırın. Şınav ve dumbbell press bu iş için uygundur. Maksimum derecede efor sarf edin, yapabildiğiniz kadar çok tekrar yapın ve 1 dakika dinlenin. Kaslarınızı tamamen yormak için 1 tur daha tekrar edin. Bu şekilde hipertrofiyi tetikleyip kasların hacmini arttırabilir ve definasyon kazandırabilirsiniz.

3

İKİ SÜPERSET YAPIN

Bulk prensiplerinden uzaklaşın ve kas liflerinde kopmalar sağlayacak yorucu süpersetlere odaklanın. Vücudunuz bu kopmaları onararak kaslarınızı güçlendirecek. 3-4 tur boyunca (setler arasında kısa dinlenme periyotları vererek) 12-15 tekrar yapın ve itme-çekme hareketlerini değişmeli uygulayın. Örneğin; birinci süpersette 10-12 tekrarlık denge topu ile hamstring curl hareketleri yapılırken; ikinci süpersette 12-15 tekrarlık dumbbell ile walking lunge ve step up hareketleri yapılabilir. Egzersiz topu kullanarak merkez bölgesini çalıştıran bir destek egzersizi ile bitirebilirsiniz.

4

DÜZENLİ UYUYUP DİNLENİN

Vücudunuzun yeniden kas sentezlediği tek zaman aralığı uykudur. Her gün en az yedi saat uyumalısınız. Hatta dokuz saat en idealidir. Günde iki kez salona gitme fikrinden uzak durun. Kas yapmanıza izin vermeyecek kadar çok kalori yakmak işinize yaramayacaktır.

5

PROTEİNLERLE GÜÇLENİN

Vücut yağ oranını yüzde 10'un altına indirmek, neredeyse tamamen beslenme ile ilgilidir. Dengeli bir şekilde hem kaslanmak hem de yağ oranınızı azalmak istiyorsanız, kilonuzu libre üzerinden hesaplayıp 16 ile çarpın. Kalori kısıtlamak gibi sıkça yapılan bir hatayı yapmayın. Vücudunuz aç kalmaya bağlı yağ yakımı fazına geçecektir. Bunun yerine kalori alımınızın yüzde 40'ını proteinden sağlayın. Protein tüketimini arttırmak, kas liflerinin inşasına katkıda bulunacaktır. Yağ ve karbonhidratı yüzde 30'da tutup karbonhidratların yüzde 80'ini meyve ve sebzelerden alın ve kalanını kompleks karbonhidratlardan sağlayın.

Definasyon Döneminde Misiniz?

20g Protein*
4.8g BCAAs*
19 Çeşit Aminoasit
L-Carnitine
CLA
İlave Şeker İçermez.

*Değerler aroma bazlı olarak değişkenlik göstermektedir.
*Doğal olarak şeker içermektedir.

KİLO VERME AMAÇLI KALORİSİ KISITLANMIŞ GIDA

www.slimfit.net
0 216 888 0 444
0 542 612 20 20

FITPACK A.Ş

SLIMFIT®; FITPACK AŞ'nin Tescilli Markasıdır.

Sınırları zorla!

CENK HOCA
KKTC Vücut Geliştirme ve Fitness Milli Antrenörü

Cenk Hoca'yı neden dinlemelisiniz?

Cenk Hoca İngiltere'de doğmuş Kıbrıslı bir Türk'tür. Gençliğinde amatör boks müsabakalarına girmiştir. Bu sporla uğraşırken bile her zaman için iyi bir vücuda sahip olmak istemiştir. Kahramanları Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone olmuştur. Boks yaparken sakatlandığı zaman da fizyoterapistinin yönlendirmesi sonucu, sakatlanan omuzunun güçlenmesi için, hafif ağırlıklarla çalışmaya başladı. Sakatlık geçtikten sonra da ağırlıkları artırarak vücut geliştirme sporuna ve kahramanlarının yolunda yürümeye başlamıştır. Daha sonraları antrenörlük kurslarına katılıp 4. Kademe antrenörlük belgesi almıştır. 2003 yılında Cenk Hoca, Kıbrıs'a geri dönüş yapmıştır. O dönemlerde KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu yeni kurulan bir federasyondu ve Cenk Hoca ilk zamanlarından bugüne aktif bir şekilde federasyonla çalışmaktadır.

5 soruda definasyon

İstediğiniz vücuda sahip olmanıza yardımcı olacak antrenman ve beslenme ipuçları...

Vücut geliştirmede hacim kazanma dönemi olan definasyon, yağlardan kurtulup kasları daha görünür hale getirmektir. Gözünüzü korkutmak için söylemiyoruz ama bu dönem zordur. Yine de beslenme konusunda matematik yapıp, antrenman sisteminizde düzeni yakalarsanız, hedefinize ulaşmamanız için hiçbir sebep yoktur.
MF olarak, definasyon hakkında aklınıza takılan soruları yanıtlıyoruz.

Definasyon Eksikliği

S: Birçok antrenman denedim. Kaslarıma definasyon kazandırmak için ne yapmalıyım?
C: Antrenmanlarınızdan memnunsanız, problem muhtemelen beslenmenizdedir. Ağırlık antrenmanlarından önce sadece nişastalı ya da şekerli karbonhidratlar tüketin. Ağırlık çalışmayacağınız günlerde karbonhidratı sadece sebzelerden ve az miktarda meyveden alın. Vücut ağırlığınıza göre her gün kilo başına 2 gram protein tüketin.

Set Çeşitleri

S: Dropsetler ile "burn" setler arasında avantaj açısından nasıl bir fark var?
C: Dropsetler, setin uzunluğunu arttırarak daha fazla tekrar yapmanıza olanak tanır. Böylece kaslarınızın daha fazla gerilime maruz kalmasını sağlar. Öbür taraftan, genelde daha fazla tekrar yapabilmek için kullandığınız ağırlığı yüzde 10-20 oranında azaltırsınız.

Plato Dönemi

S: Ekim ayından bu yana 20 kilo verdim, 5 kilo daha vermem gerekiyor ama veremiyorum. Daha fazla kardiyo mu yoksa ağırlık antrenmanı mı yapmam gerekiyor? Bu arada bol miktarda balık ve sebze yiyip protein takviyesi kullanıyorum. Yanlış yaptığım ya da atladığım bir şeyler var mı?
C: Kilo vermek için vücudunuza fazla yükleniyor olabilirsiniz. Haftada bir gün bol miktarda karbonhidrat tüketin ve kalori almak için kendinize izin verin. Tatlı patates ve yulaf en iyi seçenek olabilir. Bu yöntem metabolizmanızı hızlandıracak ve sonrasında daha fazla yağ yakmanızı sağlayarak hormonlarınızı destekleyecektir.

İdeal Teknik

S: Şekle girmeye başlamadan önce en ideal yağ oranı ve en etkili teknik nedir? Yüksek yoğunluklu kardiyo mu önerirsiniz yoksa direnç antrenmanlarını mı?
C: İdeal yağ oranı yüzdesi diye bir şey yoktur. Başlayın gitsin! Kaslanmak istiyorsanız, yüzde 15 yağ oranında kalmaya çalışın. Yüksek yoğunluklu kardiyo, düşük yoğunluklu /uzun süreli kardiyo (yürüyüş) ve ağırlık antrenmanlarının hepsi etkilidir.

Yağ Yakan Yiyecekler

S: Yağ yakmaya ve forma girmemeye yardımcı yiyecekler neler?
C: Lahana turşusu, yiyecekleri hazmetmenize yardımcı olduğu ve bol miktarda lif barındırdığı için forma girmenize yardımcı olabilir. Hindistan cevizi yağı da yağ asitlerinin yakılmasını sağlar. Bu özelliği sayesinde antrenman öncesinde iyi bir enerji kaynağıdır.

Bulk döneminde aldığınız yağlardan kurtarıp kaslarınızı ortaya çıkarmanızı sağlıyoruz.

Definasyon Döneminde Misiniz?

20g Protein*
4.8g BCAAs*
19 Çeşit Aminoasit
L-Carnitine
CLA
İlave Şeker İçermez.

*Değerler aroma bazlı olarak değişkenlik göstermektedir.
*Doğal olarak şeker içermektedir.

KİLO VERME AMAÇLI KALORİSİ KISITLANMIŞ GIDA

0 542 612 20 20 | 0 216 888 0 444 | www.slimfit.net

FITPACK A.Ş

SLIMFIT®; FITPACK AŞ'nin Tescilli Markasıdır.

Sorun babası olabilir...

Babasız büyümek ya da kötü bir babanın çocuğu olmak, ilişkiler konusunda biz erkeklerden çok kadınları etkiliyor.

BİRÇOK ÖZELLİĞİMİZ, genetik miras olarak ailemizden bize geçiyor. Karakteristik olanların birçoğunu, annelerimizden dolayı geliştirdiğimiz düşünülse de aslında birçoğunu doğrudan babalarımızdan alıyoruz. Mesela, babanız size ısrarcılığı öğretebilir. Saçlarınızın ne kadar gür olacağı (ya da hiç olmayacağı) da babanızla bağlantılı olabilir. Ve bazı sporları seçmenizin ve bazılarından hiç mi hiç hoşlanmamanızın sebebi de doğrudan babanız olabilir. Ancak babasız büyümek ya da kötü bir babanın çocuğu olmak, ilişkiler konusunda biz erkeklerden çok kadınları etkiliyor.

Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni'nde yayınlanan bir habere göre, babasının ilgisini görmeden büyüyen ya da çocukluğunda babası ile kötü hatıraları olan kadınlar, erkekler ile ilişkilerinde cinsel bir niyet hissetmeye daha eğilimli oluyor. Araştırmacılar, katılımcı kadınları iki gruba ayırarak beş farklı deney yaptı.

Birinci gruba hayatlarının önemli bir döneminde babalarının eksikliğini hissedip hissetmedikleri, ikinci gruba ise babalarının olduğu ya da annelerinin olmadığı önemli bir anıyı hatırlayıp hatırlamadıkları soruldu. Araştırmanın ikinci aşamasında ise tüm kadınlardan davranışlarına ya da yüz ifadelerine göre erkeklerde ne oranda bir cinsel niyet hissettikleri soruldu.

Sonuç olarak, babalarıyla ilgili üzücü ya da acı verici bir anı hisseden kadınların, onlara ilgi duyan erkeklerde daha yoğun şekilde cinsel bir niyet hissettiği fark edildi.

Peki biz erkekler bu durumdan ne anlamalıyız? Gelecek sefer yeni tanıştığınız bir kadının size ilgi gösterdiğini düşündüğünüzde, bu durumun sebebini hemen çekici vücudunuza ya da etkileyici karakterinize bağlamayın. Ve her zaman bir centilmen gibi davranmayı bırakmayın.

DENTISTE' PLUS WHITE

Dentiste Nighttime Herbapeutic Diş Macunu

İlk kullanımdan itibaren
%93 kullanıcı memnuniyeti

AĞIZ KOKUSU SİZİ SEVDİKLERİNİZDEN UZAK TUTMASIN

DENTİSTE' NİGHTTIME diş macunu içeriğindeki 14 doğal bitki özütü sayesinde, gece boyunca ağızda oluşan kötü kokuyu engellemeye yardımcı olur.**
Sabahları ferah bir nefes ile uyanmanızı sağlar

*(Product Consept & Product Test. Infosearch Marketing Research And Consultancy, December 2004)
**(Ellead Skin & Bio Research Lab. Clinical evaluation of the efficacy of Dentiste' Plus White Toothpaste in improving halitosis, October 2016)

instagram.com/dentisteturkiye facebook.com/Dentiste Türkiye twitter.com/Dentiste Türkiye

Nane, çikolata ve Hindistan cevizi aşkına!

Sadece birkaç malzeme kullanarak kaslarınıza nefes aldıracak mükemmel bir içecek hazırlayabilirsiniz.

GÜÇLÜ, SAĞLIKLI ve harika görünen bir vücuda sahip olmanızı sağlayacak her şey bu tarifin içinde var. Son derece kolay bulunan, temel malzemelerle hazırlayabileceğiniz Hindistan cevizli, naneli ve çikolatalı bu protein içeceği, hem antrenman sırasında kaybettiğiniz elektrolitleri geri kazanmanızı, hem de protein almanızı sağlayacak. Şınav ya da barfiks gibi temel hareketlerden oluşan bir antrenman rejimini, bu gibi besleyici gıdalarla desteklediğinizde, hayat boyu fit kalmanıza yardımcı olacak bir formül yakaladınız demektir. Protein deposu bu tarifin hazırlaması son derece kolay olduğu gibi, tadı da mükemmel.

Hazırlama: 10 dk.

MALZEMELER

- 1 bardak Hindistan cevizi suyu
- 1 bardak badem sütü
- ¾ bardak buz
- 1 yemek kaşığı kakao nibi
- 8 yaprak taze nane
- 2 ölçü çikolatalı whey protein tozu

HAZIRLANIŞI

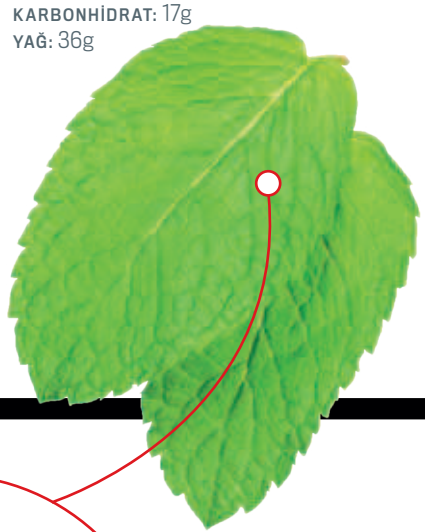
1) Hindistan cevizi suyu, badem sütü, buz, kakao nibi ve naneleri mutfak robotuna atın. Akışkan hale gelene kadar yüksek hızda öğütün.

2) Protein tozunu ekleyin ve 45 saniye daha robottan geçirin. Bekletmeden hemen tüketin.

BESİN DEĞERİ

(Bir porsiyonu)

KALORİ: 501
PROTEİN: 30g
KARBONHİDRAT: 17g
YAĞ: 36g



RAHAT NEFES ALDIRIR

Dünyada 25-30 nane türü bulunuyor. Bu hoş kokulu bitki birçok derde çare oluyor. Sinirleri yatıştırıp vücuda rahatlık veriyor, strese ve baş ağrısına iyi geliyor, sindirimi kolaylaştırıyor, gaz söktürüyor ve bağırsak kurtlarını düşürmeye yardımcı oluyor... Daha birçok sorunu çözen bu mucize bitki, diş ağrısına ve ağız kokusuna da iyi geliyor.

QUALITASSPA

ESKİŞEHİR İSTANBUL İZMİR

ESKİŞEHİR: +90 (222) 330 55 20 İSTANBUL: +90 (212) 386 10 40 İZMİR: +90 (232) 292 13 32

WWW.QUALITASSPA.COM

ÖZDİLEK HOLDİNG

CrossFit ve diğerleri!

Bir kez yaptığınızda bağımlısı olacağınız CrossFit'i masaya yatırdık. Bu sporu diğerlerinden sekiz fark ile ayırıyoruz.

DERLEYEN: EBRU PAKSOY

"Bırakamıyorum!" ya da "Bağımlısı oldum!" gibi sözler, genelde insanları kusturana kadar yoran antrenmanlar için söylenmez. Antrum CrossFit sahibi profesyonel sporcu İbrahim İnal, "CrossFit, atletik performans anrenmanıdır. Beslenme şekli de dahil birçok yönden diğer antrenmanlardan farklıdır. Kesinlikle bağımlılık yapar. Ancak doğru yerde yapmanız şart. CrossFit box'a gidin!" diyor. Peki, Instagram'da videoları sürekli paylaşılan CrossFit neden bu kadar popüler? İşte sebepleri:

Kapsamlı antrenman yöntemleri barındırır

Koşmak, dayanıklılığınızı arttırır. Ağırlık çalışmak, kuvvet kazanmanızı sağlar. Bisiklet sürmek, bacaklarınızı güçlendirir. CrossFit ise konuya biraz daha 'her şeyden biraz yap ama hiçbirinde tam olarak ustalaşma' mantığını izler. Farklı fitness alanlarını bir araya getiren, yüksek yoğunluklu bir antrenmandır. Birçok egzersizi daha hızlı, daha kuvvetli ve daha iyi yapmanızı sağlar. Tek bir noktaya ya da hedefe odaklanmaz. Antrenmanların tek hedefi, genel anlamda güçlenmek, hızlanmak ve iyileşmektir.

Sosyalleşmeye son derece müsaittir

CrossFit salonları, herkesin kulaklık takıp müzik dinlediği ve kimsenin birbiriyle konuşmadığı spor salonlarının tam zıttıdır. Bu, CrossFit'i diğer antrenman gruplarından ayıran en önemli özelliktir. CrossFit salonları, insanların hem spor yaptığı hem de sosyalleştiği modern bir kulüp gibidir.

Her gün farklıdır

CrossFit, kişilerin kapsamlı bir şekilde gelişmesini amaçlar. Bunu başarmanın tek yolu da birbirinden farklı birçok şey yapmaktır. Metodolojisinin ardında "Rutin iyi değildir" prensibi yatar. Bu sporda kişilerin birbirinden farklı egzersizler yapması hedeflenir. Bu yüzden bir ay boyunca CrossFit salonuna aralıksız gitseniz bile, aynı antrenmanı iki kez yapma ihtimaliniz çok düşüktür. Birçok CrossFit organizasyonu antremanlarını 25-30 hareketi temel alarak oluşturur. Bu egzesizlerde çeşitlilik ön plandadır ve kullanılan ağırlıklar değişir. Süre ve egzersizlerin, diğer egzersizlerle nasıl gruplanacağı son derece önemlidir.

Birçok egzersizi daha hızlı, daha kuvvetli ve daha iyi yapmanızı sağlar.

Düzenli olarak fitness seviyenizi ölçer

CrossFit'te yapılan en düzenli antrenmanlara 'benchmark' yani değerlendirme antrenmanları denir. Bu antrenmanlar genel olarak her 3-6 ayda bir yapılır. Kadın isimleri verilen "kızlar", "yeni kızlar"; ve hayatını kaybeden asker isimleri ile anılan "kahramanlar" olmak üzere farklı gruplara ayrılır. Örneğin; Angie olarak adlandırılan antrenman, belli bir sürede 100 barfiks, 100 şınav, 100 situp ve 100 squat yapmayı gerektirir. Bu değerlendirme antrenmanlarından birkaçını uygulamak, ne kadar fit olduğunuza dair net bir ölçüm yapar. Yetersiz olduğunuz noktalar tespit edilir ve bunların üzerine gidilir.

İşlevseldir

Bu, diğer egzersiz türlerinin işlevsel olmadığı anlamına gelmez; birçok egzersiz son derece işlevseldir. Ancak CrossFit antrenmanlarının ilk hedefi, yeteneklerinizi geliştirmektir. İnsanları günlük hayatın her zorluğuna hazırlamaya çalışır. Hatta polis memurları, itfaiyeciler ve askeri personel için bundan daha fazlasını yapar. Bu yüzden squat, bench-press, depar, şınav ve deadlift gibi vücudun doğal hareketlerini taklit eden egzersizlere odaklanır. Otobüsü yakalamak için daha hızlı koşar, zorlayan reçel kavanozlarını tek seferde açarsınız.

Kardiyo ve kuvvet hareketlerini birleştirir

Sadece dayanıklılığa ya da ani hareketlere odaklanmak yerine hem aerobik hem de anaerobik enerji sistemlerini harekete geçirir. Bunu sizden iki şey yapmanızı bekleyerek gerçekleştirir: 1) Bazı egzersizlerde belirli bir zamanda maksimum tekrar yapmak; 2) Bazılarında ise yorgunluktan ağlayana kadar yine maksimum tek rar yapmak.

Duvar topu egzersizlerini örnek verebiliriz. (Squat yaparak duvara egzersiz topunun fırlatıldığı egzersizler): Bu egzersizde belirli bir zaman içinde yapabildiğiniz kadar çok tekrar yapmaya çalışırsanız, kalbinizi ve aerobik sisteminizi üst seviyede harekete geçirirsiniz. Diğer yandan, zamanı bir kenara bırakıp aynı hareketi yavaş ve düzgün bir şekilde maksimum sayıda tekrarladığınızda, vücudunuz ciddi anlamda zorlanacaktır.

Farklı egzersiz formlarını bir araya getirir

CrossFit'in hibrit yapısı başka hiçbir antrenmana benzemez. Bunun sebebi birbirinden çok farklı spordan ve antrenman metodundan alınmış hareket ve program teknikleri içermesidir. Ağırlık egzersizleri, jimnastik, pliometrik ve kalistenik egzersizler bunlardan birkaçıdır. Bazı antrenmanlarda futbolcular gibi kızak itildiği bile olur. Zamanla her açıdan gelişmiş ve farklı tekniklerde tecrübe kazanmış bir sporcuya dönüşürsünüz.

Sizin için hazırlanmış iyi bir CrossFit antrenmanımız var. Sayfa 108'de

NBL

Krill Oil

KENDİNE İYİLİK YAP

Krill Yağını Unutma

Antartika'dan gelen Omega-3 Kaynağı

"Gıda takviyesidir. İlaç değildir."

FRIEND OF THE SEA

IKOS
International
Krill Oil Standards

30 YUMUŞAK KAPSÜL

SADECE ECZANELERDE.

NOBEL

Alınacak en isabetli kararlar

Yeni yıla girerken yine bir sürü karar aldınız ve onlara hiç dokunmadınız değil mi? Neredeyse yılın ortasına geldik, aldığınız kararları gözden geçirmeniz gerek.

Bu yıl 10 kilo vermeyi ya da kahve tüketiminizi azaltmayı hedefliyor olabilirsiniz. İyi de bunları nasıl başarmayı düşünüyorsunuz? Birçok psikoloğun söylediği gibi, hedeflerinize ulaşmak istiyorsanız, önce gerçekten ulaşabileceğiniz ve kendinizi adayabileceğiniz stratejik hedefler belirlemeniz gerekiyor. Öbür taraftan yılbaşında aldığınız kararlara hala dokunmadıysanız, yeni bir yöntem deneyebilirsiniz. İş işten geçmeden önce büyük farklar yaratmanızı sağlayacak kararları bir araya getirdik.

STARBUCKS®

TEAVANA™

KÜÇÜK ZAMANLARA

ÇAYIN EŞSİZ DÜNYASINI KEŞFETMEK İÇİN Bİ' KÜÇÜK ZAMAN YETER

Bir ara verip kendinizi dinlemeniz için
ihtiyacınız olan tek şey **küçük bir zaman..**.
Dünyanın en kaliteli çay yapraklarını
sizin için özenle toplayıp demliyoruz.
Teavana ile zihninizi, bedeninizi ve
ruhunuzu canlandıracak modern
bir çay yolculuğuna davetlisiniz...

1. YEMEKLERİMİ DAHA FAZLA EVDE HAZIRLAYACAĞIM.

Hedefinizi belirlerken "Bu yıl daha sağlıklı besleneceğim" gibi belirsiz cümleler kurmak yerine bunu nasıl yapacağınızı gösteren cümleler seçin. Başlangıç olarak dışarıda yemeyi ya da dışarıdan sipariş vermeyi azaltın. Kendinize haftada en az beş öğünü evde hazırlayacağınızın sözünü verin.

2. BİR BARDAK DAHA AZ KAHVE, BİR BARDAK DAHA FAZLA ÇAY İÇECEĞİM.

Sınırlı kahve tüketiminin faydalı olduğu bilinse de miktarını abartmak son derece kolaydır. Tamamen bırakmayı hedeflemek yerine günlük tükettiğiniz bir bardak kahveyi bir bardak çay ile değiştirin.

3. SADECE CUMA GÜNLERİ ÖĞLE YEMEĞİNİ HAZIR YİYECEĞİM.

Her gün öğle yemeğini hazır yemek kolaydır. Ancak bu, hem masrafınızı hem de kilonuzu arttırır. Bu yılki hedefleriniz arasında kilo vermek ve para biriktirmek varsa haftanın sadece bir gününde dışarıdan yemek yemeye ve pazar günleri biraz zaman ayırarak haftanın geri kalanı için yemek hazırlamaya çalışın. Amacınıza ulaşmak istiyorsanız istikrarlı ve ısrarcı olmanız gerek. Bir süre sonra bunun bir alışkanlığa dönüşeceğini göreceksiniz.

4. HAFTADA ÜÇ GÜN KUVVET ANTRENMANI YAPACAĞIM.

Bu yılki planlarınız için yeni fitness ekipmanları alıp bir salona mı üye oldunuz? Bunda yanlış bir şey yok. Ancak sadece ekipman almak ve kendinize şekle girme sözü vermek sizi hiçbir yere götürmez. Plan yaparken gerçekçi olun. Haftanın yedi günü spora gidemeyecekseniz, kendinize bunun sözünü vermeyin. Salona haftanın sadece bir günü gitmekle de yetinmeyin.

5. TELEFONUMU HER GECE BİR SAAT KAPATACAĞIM.

"Bu yıl stresle daha iyi başa çıkacağım" güzel bir karardır. Stres; kötü beslenme ve uyku eksikliği gibi sağlıksız davranışların temel nedenlerinden biridir. Yine de sadece bir karar alarak ya da dilek tutarak borçlardan ya da huysuz patrondan kurtulamazsınız. Cep telefonunuz, e-mail ve mesajlarla günün her saati öterek rahatlamanıza izin vermiyorsa, her akşam en az bir saat kapatmayı deneyin.

6. HER AY İKİ FARKLI RANDEVUYA ÇIKACAĞIM.

Yalnız olmanın güzel tarafları vardır. Ancak can sıkıcı da olabilir. Her ay kaç kez randevuya çıkacağınızı belirleyin ve buna uymaya çalışın. Bu şekilde tamamen bu konu ile meşgul olmadan sosyal hayatınızı düzene sokabilirsiniz. En azından bir sabah uyanıp "Ben hakikaten çok yalnızım" demenizi engelleyecektir.

Yalnız olmanın güzel olduğu kadar can sıkıcı tarafları da vardır. Her ay kaç kez randevuya çıkacağınızı belirleyin ve buna uymaya çalışın.

7. UCUZ UÇAK BİLETLERİ İÇİN TELEFONUMA ALARM KURACAĞIM.

Yeni bir yıl, yeni maceraları ve yeni umutları beraberinde getirir. Seyahat etmek bu yılki planlarınızın başında gelebilir. Ancak söylemek kolay, yapmak zordur. Yeni yıl kararınızı hemen uygulamaya geçirmek istiyorsanız; uçak biletlerine bakabileceğiniz ve ucuz olanları haber verecek bir telefon uygulaması kullanmaya başlayın. Ucuzlayan uçuşlara hemen rezervasyon yaptırın.

8. HER HAFTA YENİ BİR YEMEK TARİFİ DENEYECEĞİM.

Bu yıl daha iyi bir aşçı olmayı mı hedefliyorsunuz? Yapmanız gereken tek şey, daha fazla pratik yapmaktır. Yoksa "Bu yıl daha fazla yemek pişireceğim" demek, takip edebileceğiniz kadar net bir karar değildir. Kendinize söz verirken daha kesin konuşun ve "her hafta yeni bir tarif deneme" sözü verin. Eğer sözünüzü tutabilirseniz, seneye usta bir aşçı olabilirsiniz.

9. SU ŞİŞELERİNİ TEKRAR DOLDURUP KULLANACAĞIM.

Bu yıl çevreye biraz daha duyarlı biri olmayı hedefliyorsanız, sizi tebrik ederiz. Günde kaç kahve bardağını ya da pet şişeyi çöpe attığınızı düşünün. Tekrar tekrar kullanabileceğiniz bir su şişesi ya da kahve bardağı alıp yanınızdan ayırmayın. Doğaya verdiğiniz zarar anında azalacaktır.

10. KENDİME YENİ BİR CEKET ALACAĞIM.

Bu sadece ceket için değil, eskimiş tüm kıyafetleriniz için geçerlidir. "Bu eski püskü kıyafetlerle insan içine çıkamam" demek yerine dışarı çıkın ve kendinize yeni kıyafetler alın. Bu yılki amacınız daha iyi görünmek ise eski spor ayakkabılarınızdan ya da lekeli pantolonlarınızdan kurtulun.

En iyi dileklerinizi ifade eden Bir Dünya Çiçek var.

TEV Bir Dünya Çiçek projesi sayesinde, davetler artık gençler için eğitim umudu. **tev.org.tr** adresine girin, dilediğiniz renkte çiçeği dilediğiniz davete, düğüne ya da açılışa gönderin, siz de bir gencin eğitim umudu olun.

TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

tev.org.tr | 444 0 838

BİR DÜNYA ÇİÇEK

40 olmadan yaptırman gerekiyor...

5 ÖNEMLİ TEST

Çok değil; üç ay önce yılbaşında daha sağlıklı olacağınızı iddia etmiyor muydunuz? Sözünüzü tutup bu önemli testleri yaptırın. **DERLEYEN: TUNÇ OLCAY**

1- Depresyon

Arada sırada mutsuz hissediyorsanız her şey yolundadır. Ancak mutsuzluk, bazı kişiler için tehlikeli bir dereceye varabilir. CDC'nin 2008 raporuna göre; 35 ve 44 yaş arası erkeklerde intihar, en çok görülen ölüm sebepleri arasında dördüncü sırada geliyor.

Birçok kişi fiziksel sağlığına odaklanırken, zihinsel sağlığa yeteri kadar ilgi göstermiyor. Bu yüzden doktorunuzla iyi bir ilişkinizin olması hayatınızı kurtarabilir. Yaşadığınız stresi, uyku sorununuzu ya da hayatınızda neler olup bittiğini doktorunuza anlatın. Bir durumdan şüphelenirse, bu döngüden çıkmanızı sağlayacak şekilde size yol gösterebilir ve doğru tedaviyi almanızı sağlayabilir. Depresyonunuz ağırsa, kan testi yaptırarak biyo-kimyasal sebepleri de incelemek önemlidir.

2- Tansiyon

CDC'ye (The Centers for Disease Control and Prevention) göre 40 yaşın altındaki kişilerde ölüme sebep olan şeylerin ikinci sırasında kalp krizi geliyor (birinci sırada istemsiz yaralanmalar var). Kalp krizinin en önemli nedenlerinden biri tedavi edilmemiş yüksek tansiyondur. Her üç yetişkinden biri yüksek tansiyondan şikayetçi olmasına rağmen bu hastaların 5'te 1'inin rahatsızlıktan haberi bile yoktur.

Yüksek tansiyonu görmezden gelmek, ilerleyen yıllarda pıhtı atımına bağlı felç, kalp krizi, böbrek, göz problemleri ve kalp yetmezliğine sebep olabilir. 120/80 sihirli sayılardır. Eğer tansiyonunuz 130/80 ya da daha yükseklerde geziyorsa, doktorunuzla bu konuda görüşmeye ve ilaç kullanmadan tansiyonunuzu düşürmenin yollarına odaklanmalısınız.

3- Kolesterol

Kolesterol aslında kötü bir şey değildir. Vücudumuz işlevlerini yerine getirmek için kolesterole ihtiyaç duyar. Ancak yüksek yağ oranlı bir beslenme biçimi, hareketsiz yaşantı ve genetik faktörler ile bir araya geldiğinde esas sorun baş gösterir. Kötü kolesterol (LDL) damarları tıkayarak kan akışını zorlaştırır ve kalp krizinin yanında pıhtı atımı gibi sonuçlar doğurabilir. 35 yaşını geçen herkesin basit bir kan testi yaptırarak kolesterolünü kontrol ettirmesi gerekir. Eğer diyabet, obezite ya da yüksek tansiyon rahatsızlığınız varsa ya da ailenizde bu hastalıklara rastlanıyorsa, kontrollere 20'li yaşlarda başlamak daha akıllıca olacaktır.

Normal şartlar altında; toplam kolesterolünüz 200 mg/Dl'den düşük, LDL oranınız 100'ün altında, HDL oranınız ise 45'in üzerinde olmalıdır. Aksi takdirde kolesterol değerlerinizi iyileştirmenin iki yöntemi vardır: 1) Beslenme düzeninize patlıcan, fasulye, yulaf gibi çözülebilir lifler eklemek; 2) Badem, antep fıstığı gibi yiyeceklerle doymamış yağ tüketiminizi arttırmak.

4- Deri kanseri

Yapmanız gerekeni söylüyoruz: Güneş kremi kullanmadan güneşe çıkmayın. Peki bunu ne kadar uyguluyorsunuz? Kısa bir süre için bile dışarı çıkmadan önce birkaç dakikanızı ayırıp krem sürüyor musunuz? Cevabınız hayır ise (muhtemelen öyledir) bu haber sizin için: Erkeklerin melanom dışı bazal hücre ve skuamöz hücre kanserine yakalanma riski kadınlara oranla 2-3 kat daha yüksektir. En tehlikeli deri kanseri türü olan ve dünya çapında her yıl 48 bin kişinin ölümüne sebep olan melanom, son yıllarda 20-40 yaş arası kişilerde daha sık rastlanıyor. Bu yüzden cilt kanseri taramasını kesinlikle atlamayın. Cildinizdeki lekelerin şekli, rengi ve boyutundaki değişiklikleri kontrol edecek şekilde kendinizi muayene etmenizi de öneriyoruz.

5- Testis

Her ne kadar testis kanseri ender görülen bir rahatsızlık olsa da (tüm kanserler arasındaki oranı yüzde 1'dir) 15 ile 35 yaşları arasındaki erkeklerde en sık görülen kanser türüdür. Bu hastalığa en iyi örneklerden biri Lance Armstrong'tur. Testis kanseri teşhisi konulduğunda henüz 25 yaşında olan Armstrong, hastalığı yenmesiyle o günlerde çokça konuşuldu. Erken teşhisin ne kadar önemli olduğunun da somut bir örneği haline geldi. Az değil, hastalık erken teşhis edildiğinde tedaviden olumlu sonuç alma ihtimali yüzde 95'tir. Doktorunuza testis muayenesi olmak istediğinizi söyleyin. Ya da her ay ılık bir duşun ardından (deriniz rahatladığında) kendinizi iki elinizi kullanarak muayene edin. Yumurtalıklarınızı baş ve işaret parmağınız arasında nazikçe yuvarlayın. Sert bir yumru ya da düz ve yumuşak yumrulara dikkat edin. Şekil ya da büyüklük olarak bir değişiklik fark ederseniz hemen doktorunuza başvurun.

35

Bu yaşı geride bıraktıysanız, kolesterol konusunda daha dikkatli olmanız gerek.

48 bin

En tehlikeli deri kanseri olan melanom, her yıl bu kadar kişinin ölümüne neden oluyor.

95

Testis kanserinin erken teşhisinde olumlu sonuç alma yüzdesi.

40 yaşına gelmeden yaptırmanız gereken bu muayeneler hayatınızı kurtarabilir!

madame FIGARO TÜRKİYE

Bonjour Turquie!

Dünya modasına yön veren, Fransa'nın bir numaralı kadın dergisi Madame Figaro, Nisan ayında Türk kadınlarıyla buluşuyor.

MH MEDIA

T: +90 (216) 325 39 19 F: +90 (216) 325 37 47
Mütevelli Çeşme Cd. Cenap Şehabettin Sk. No:47/1 Koşuyolu / Kadıköy – İstanbul

BAKIM REHBERİ

Makyaj temizleme sularının, dudak nemlendiricilerinin ya da vücut yağlarının kadınlara özel olduğunu mu sanıyorsunuz? Hiç sanmıyoruz!

Erkeklerin en az kullandığı bakım ürünü, yüz temizleme suları olabilir. Kendinizi düşünün; kaç kez yüzünüzü sildiniz? Hiç mi? O halde şunu yapın; makyaj temizleme mendiline, temizleme suyunu döküp yüzünüze götürün. Birkaç silme hareketinden sonra cesaretinizi toplayıp mendile bakın. Beyaz mendilin gidip yerine sarısının geldiğini biliyoruz. Sonuçta bunu ilk kez yapan erkeklerin başına hep aynı şey geliyor... Yüz temizleme suları bir örnekti; elbette daha fazlasına ihtiyacınız var.

Hazırlayan: Ebru Paksoy

CİLT TEMİZLEME

Yes to Temizleyici Domates serisi

Temizlemenin yanında ferahlatan bu ürünlere bağımlı olacaksınız, Yüzünüz akne ve sivilceye eğilimliyse, gözenek ya da siyah nokta problemi yaşıyorsanız, cildiniz yağlı ya da parlıyorsa mutlaka deneyin. Nefes alan cildiniz size de rahat nefes aldıracak!

SAKAL BAKIMI

Billy Jealousy

İş yerinde sakalınız sorun olmayabilir ancak bu, onu temizlemeyeceğiniz anlamına gelmiyor. Billy Jealousy'nin aloe ve soya proteinli nemlendirici sakal şampuanı, ekstra sert kıllı sakal fırçası, Jojoba yağlı sakal bakım kremi, Omega-6 yağları bakımından zengin sakal yağı ile sakallarınıza birkaç dakikada mükemmel bakım yapabilirsiniz. Sakal balmumunu kullanıp çekici hale getirdiğinizde ise işlem tamamdır.

ŞAMPUAN

Ashley Joy

Saçlarınız ince telliyse ve hacim istiyorsa, Argan & Zeytinyağlı Mor Şampuanı deneyebilirsiniz. İçeriğindeki argan, saçları nemlendirip parlak ve canlı görünmesini sağlarken; zeytinyağı ise saç uçlarının kırılmasını önlüyor. Sonuç olarak saçlarınızı ağırlaştırmadan bakım yapıyor. Bu şampuanı sevgilinizle paylaşabileceğinizi de söylemeden geçmeyelim.

Hava kirliliği, spor salonundaki toz, bulunduğunuz ortamdaki sigara dumanı derken cildiniz nefes alamıyor. Suyla yıkamak, yüzünüzü tam olarak temizlemiyor.

CİLT NEMLENDİRİCİ

Bioderma

Kuru cilt eşittir kaşıntı ve gerginlik. Bunu yaşamak zorunda değilsiniz! Atoderm Shower Oil, içeriğindeki Vitamin PP ile hassas ve ileri cilt kuruluğu sorununu çözüyor. Atoderm Cream ise içerdiği yüksek gliserin ile nemin cildin en derin katmanına kadar inmesini sağlıyor. Hava koşulları ne kadar sert olursa olsun, sizi germiyor.

DUDAK NEMLENDİRİCİSİ

Incia

Soğuk havalarda yüz ve eller kadar dudaklar da kurur. Çatlamış dudakları doğal yollarla nemlendirmek gerekiyor. O açıdan, çekmecenizde ya da çantanızda Incia dudak nemlendiricisi bulundurmanızda fayda var. Yüzde 100 doğal yağlar ve arıların ürettiği balmumundan hazırlanan bu ürün, yutulsa bile sağlığa zarar vermiyor.

DEODORANT

Rexona Men Guard

Ben terlemem, kötü kokmam demeyin! Gün içinde bir sürü şey olur; kalp atışlarımız hızlanıp yavaşlar ve vücut ısınız sürekli değişir. Bu değişiklik mevsim ne olursa olsun terleme ile sonuçlanır. Kokarca gibi çevrenizdekileri püskürtmek istemiyorsanız, deodorant kullanmaktan başka çareniz yoktur. Anladınız değil mi? Başka çareniz yok! Kendinize zorluk çıkarmayın; çantanıza bir Rexona Men Guard atıp 48 saatlik korumayı cepte bilin.

SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI SERUM

PHYTOLOGIST 15

Saçlarınızın dökülmesinin önüne geçemiyorsanız, PHYTOLOGIST 15'i deneyebilirsiniz. Yüzde 99 doğal ve bitkisel kaynaklı formülüyle incelen saç tellerini onarıyor. Saç dökülmesini gözle görülür biçimde yavaşlatırken hem dolgun hem de daha kalın saç telleri oluşmasına destek oluyor. Sonuç: 5 bin 942 yeni saç teli oluşumu sağlıyor.

BU AY İÇERİSİNDE GERÇEKLEŞTİRİLECEK SPOR AKTİVİTELERİ

Macera Takvimi

Karanlık işler

Hep aynı güzergahı koşmak, aynı antrenm
parkurlarda pedallamak bir
farklı bir teklif

10 MART
Çekmeköy Ultra Gece Maratonu

24 MART
Under Armour Gece Koşuları Belgrad

GECE KOŞUYORSANIZ

Yolunuzu aydınlatın.
Hele de patika koşusu yapıyorsanız, gece yarısı yollarda sokak lambası olmadığını hatırlatırız. Bu yüzden kendi yolunuzu kendiniz aydınlatmaktan başka çareniz yok. Devrilmiş bir ağaç ya da su dolu bir çukur, umduğunuzdan çok daha kısa koşmanıza neden olabilir. Mutlaka kafa lambası kullanın.

Kendinizi gösterin.
Yansıtıcı özellikli kıyafetler giymek zorundasınız. Siz gelen arabaları görebilirsiniz ancak bu, onların da sizi göreceği anlamına gelmez. Bu yüzden kendinizi mümkün olduğunca görünür kılın. Ayrıca geceleri her zaman trafik yönünün tersine koşun.

Doğru kıyafetler tercih edin.
Malumunuz geceleri hava gündüze göre daha soğuk olur. Ancak koşmaya başladıktan sonra sıcaklık gittikçe yükselir. Kolay çıkarılabilecek ve nefes alan kıyafetler seçmeniz hasta olmadan keyifli bir koşu geçirmenizi sağlayacaktır. Annelerimizin dediği gibi; terleyip üşütmeyin.

4
R
bir
düz
güze
Anta
ünlü s
açısın
sevilen
başlıyo

10-11 MART
Marma
Koşacak, bisiklete bini
koşacaksınız.

17 MART
Efes Ultra
Bir Efes Ultra
daha geldi! Efes A
doğu kapısından b
Antik Çağ'ın izlerini
isteyenler kaçırmas

...tırmaya
...sınız? 15, 30 ve 50K parkurları arasında seçim yapabileceğiniz bu yarışa, Sarıyer Bahçeköy'de start veriliyor. Sırayla Kilyos, Rumeli Feneri ya da Polonezköy'de son buluyor.

"BELKİ KEŞKE NEYSE"
tüm kitapçılarda!

Öğren!

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

Kalabalık ama yalnız

Kalabalıklar içinde yalnız kalıyoruz da kimse bunun farkına varmıyor. En derin yalnızlıkları, en derin kalabalıklarda yaşıyoruz...

Metropollerde yaşadığımız için her gün binlerce kişiyle ya yan yana geliyor ya da bir şekilde iletişim kuruyoruz. Alanı biraz daralttığımızı düşünürsek; iş yerinde, okulda ya da evde yakınlarımızla zaman geçiriyoruz.

Her paylaşım, bir enerji alışverişine neden oluyor. Bu enerjiler hayatımızın şekillenmesine, güzel ya da kötü gitmesine doğrudan etki ediyor. Bazıları mutlu ederken bazıları ise var olan tüm mutluluğumuzu emiyor. Bununla da kalmayıp sıfır enerji ile yaşamamıza neden oluyor. Kimi kısa süreli kimi ise uzun süre misafirlikte ısrarcı oluyor. Gitmeyene 'git' demek gibi bir alışkanlığımız olmadığı için 'istenmeyen' misafirin gönlü oluncaya kadar ses çıkaramıyoruz. Kimi çocukluğumuzda; kimi gençliğimizde bize misafir olmasına rağmen hala hayatımızın tam orta yerinde olmaya devam ediyorlar.

Kimin bizi nasıl etkilediğini bilmeden biniyoruz metroya, vapura, otobüse, minibüse... İçine ne katıldığını bilmediğimiz yemekleri afiyetle yiyoruz. Latteleri ve filtre kahveleri yine afiyetle içiyoruz. Kimin ne verdiğini bilmeden alıyoruz. Kimlere ne verdiğimizi bilmeden de vermeye devam ediyoruz. Gelen bir şeyler alıyor, bir şeyler veriyor, misafir oluyor, yatıya kalıyor... Ancak biz, ne gelene ne de gidene söz söyleyemiyoruz. Tıpkı kendi içimizde olanlara söyleyemediğimiz gibi... Bazen herkesin ortasında hayatla karşı karşıya kalıyoruz; yapayalnız, çaresiz ve kimsesiz. Etrafımızda cirit atsalar da duymayıp görmeyecekleri şekilde kendi içimize saklanıyoruz. Bizi haftalarca görmüyor duymuyorlar. Ne onlar olanın bitenin farkına varabiliyor ne de biz kendimizi kaybettiğimiz hayatlarımızda olmayanın, bitmeyenin farkına varabiliyoruz.

Yalnızlığa aşık oluyoruz; ona bir daha bırakmayacakmış gibi sarılıyoruz. Aramıza kimse girmesin diye yalnızlığımızla bütünleşiyor, kaynaştıkça kaynaşıyoruz. Kimseye göz açtırmıyoruz. Müsaade etmiyoruz; ne yabancıya ne de kendimize... Kalabalıklar içinde yalnız kalıyoruz da kimse bunun farkına varmıyor. Böyle mutlu olduğumuza inanıyor ve kalabalıkların en derininde yalnızlaştıkça yalnızlaşıyoruz. En derin yalnızlıkları, en derin kalabalıklarda yaşıyoruz. Görenlerin görmezden geldiği, başkalarının da benimsemesini istediğimiz bir hayatı benimsiyoruz. Biri yalnızlığımıza adım attığında pişman ediyoruz. Mutlu hayat yaşayanların her tebessümünde kusur buluyoruz. Onlar olmakta ısrarcı olsa da 'olmasınlar!' istiyoruz.

Ne yazık ki günümüzde birçoğumuz farkında olmadan kalabalıkların içinde yalnız yaşıyor. Yalnız kalabilmek için kendini etrafındakilerden soyutlayarak yaşamaya çalışıyor. Yalnız kaldığında zarar görmeyeceğini, üzülmeyeceğini, ötekileştirilmeyeceğini düşündüğü için mutlu olmak için yalnızlaşıyor. Ayağını kaydırmasınlar, sırrını öğrenmesinler, zayıflıklarını görmesinler diye korkuyor, kimseyle yakınlaşmıyor...

İyi ama hayat paylaşınca güzel değil miydi? Sevgiler paylaşılınca çoğalmıyor muydu? Ne oldu da bu kadar anlam değişikliği yaşamaya başladık? Ne oldu da yalnızlaşmayı başarı ve mutluluk bildik? Tedbirli olmak ile yalnızlaşmayı karıştırdığımız dünyalarımızda nefes aldığımızı fark etmeden yaşar olduk... Hayatı ve yaşananları; kariyer, maddiyat, makam ve ünvan hırsı yüzünden kaçırmaya başladık... Ne oldu da insanlığımızı unutup robotlaşmaya başladık? Kendimizle barışıp yalnızlığımıza son verdiğimiz bir ay diliyorum.

Kendin ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Ben senin bildiğin erkeklerden değilim

Yalnız olmak ile yalnız kalabilmek arasında büyük fark vardır. Yalnız kalabilmek büyük güçtür ve öğrenilen bir şeydir.

İyi bir işim var. Düzenli spor yaparım. Haftada bir ya da iki akşam dışarı çıkarım. Güzel giyinirim. Titizimdir. Düzgün beslenirim. Kendime zaman ayırırım. Bol kitap okur, internet dizilerini ve belgesellerini seyrederim. Ha bir de maç tabii! Televizyonla işim olmaz. Gündemi telefondan takip ederim. Telefon elimden düşmez. Sosyal medya benden sorulur ama aslında çok zamanımı da almaz. Yalnızlığı seviyorum. Ama bir yandan da hayatımın kadınını aradığım için sürekli yeni ilişkiler deniyorum. Dedim ya amaç hayatımın kadınını bulmak...

Kısacası, ben senin bildiğin erkeklerden değilim. Amaçlarım belli, yaptıklarımın sebepleri de. Sosyal medyada sürekli kendimi paylaştığıma bakma; altına yazdıklarım okunsun diye koyuyorum. Nerede olduğumu, ne yiyip içtiğimi paylaşıyorsam bil ki takipçilerim de o güzelliklerden faydalansın diyedir. Sevgililer Günü'nde annemle fotoğraf koydum. Amacım kız arkadaşım yok demek değil annemi yüceltmekti. Malum koşulsuz aşk... En sevdiğim Türk filmi Issız Adam. Her izlediğimde kendimi buluyorum. Modayı takip ederim. Kış günü kısa pantolon giyip bileklerim açıkta kalıyorsa üşümediğim içindir. Üşüsem gerçekten giymem. İlişkilerime kurallarımla başlarım; baştan söylerim. "Uymuyorsa kendi bilir" der, yoluma devam ederim. 'Önce kendimci'lerdenim. Değerli hissetmek isterim. Önce karşımdakinin bana ne kadar değer verdiğine bakar, ondan sonra değer veririm. Zamanımı paylaşırken keyif almak isterim. Gündemimdeki her şeyi konuşmak, tartışmak hoşuma gider. İnsan kendine iyi gelenleri yapmalı, kendine iyi gelenlerle olmalı; öyle değil mi? Herkes bunu söylemiyor mu? Tüm kişisel gelişim kitapları bunu anlatmıyor mu?

Hayır, anlatmıyor arkadaşım! Herkes bunu söylüyor ama o söylemler senin anladığın anlamda değil.

Senin olduğun haline bir itirazım yok. Şahanesin. Ama "Hayatımın kadınını arıyorum" deyip ilişkiden ilişkiye koşman, karşındakinin isteklerini ve gündemini hiçe sayarak sadece kendi gündeminde kalman, senin canının istediklerine uyanlarla olman, kendini hala ıssız adamlar çemberinin içinde tutup bunu kendine kamuflaj yapman, istemediğin bir şey olduğunda ortadan kaybolman ve istediğin olana kadar ortaya çıkmayıp o süreci yenilere bakarak geçirmen, hatta daha nicelerini yapıyor olman; kişisel gelişimini hala tamamlayamamış bir adam olduğun anlamına geliyor. Durumun bu. Gerçekler acıdır.

Okuduklarının canını yakıp yakmadığı konusunda emin değilim. "Ben öyle değilim" deyip geçmek de bir seçenek tabii ama geçmiyor. Eğer öz eleştiri yapabiliyorsan, kim olduğunu hatırlamak için kendine bir şans veriyorsun demektir. Bunun çok cesurca bir hareket olduğundan hiç şüphen olmasın.

Yalnız kalabilmek ile yalnız olmak arasında büyük fark vardır. Yalnız kalabilmek büyük güçtür. Hayatı biriyle paylaşırken yalnız olamadığından, o süreci devam ettirmek bambaşka bir şeydir. Biri varken ona bağımlı olmadan kendi hayatını keyifle devam ettirebilme yetisidir. Evet, mutluluk nasıl öğrenilen bir şey ise yalnız kalabilmek de öyledir.

Burada kendimize sormamız gereken iki soru var: "Bu kadar 'ben' diyorsam, zaman zaman içime çöken yalnızlığıma bir ilaç mı arıyorum?" Yoksa "Ben gerçekten hayatımı ve hayatını paylaşacağım bir insanla beraber olmak mı istiyorum?"
Haydi bakalım düşünün.

Kardiyo yaparken kendinizle kalıyorsunuz. Bu süre düşünmeniz için yeter.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

"Wellness" devrimi

Wellness odaklı bir fitness merkezi olabilmek için şimdiden kolları sıvamak ve yola koyulmak gerekiyor.

Fitness sektörünün büyük bir bölümünün kar amacı güden ticari yaklaşımla yönetildiği düşünüldüğünde; yeniliklere uyum sağlama ve değişim konusunda spor sektöründeki diğer kulüplere göre önde olduğunu söyleyebiliriz. Bunun yanında sektörün geleceğini şekillendiren en önemli kavramlardan biri "wellness"tır. Bu kavram Türkçeye, sağlık, sıhhat, zindelik ya da esenlik olarak çevriliyor. Peki ama 'wellness' tam olarak ne anlama geliyor? Bu kelime fitness sektörünün geleceği açısından neden önem taşıyor? Bu soruların cevabını bulalım.

Wellness, özünde Türkçeye çevirisi kadar geniş bir anlam taşıyor. Fitness merkezlerinin hastaneler ile işbirliği yapması, sertifikalı sağlık koçlarının merkez bünyesinde hizmet vermesi, diyabet ya da kilo vermeye yönelik spor, beslenme, uyku ve besin takviyeleri gibi konularla ilgili önerileri içeren komple paketler, fizyoterapistler tarafından hazırlanan antrenman programları ve bu yaklaşımların daha fazlasını kapsıyor. Bu kavram, topluma bir bütün olarak bakmamayı, bireyler arasındaki farklılıkları ve onların spor, sağlık ve sıhhatle ilgili problemlerini tespit edip bunlara yönelik hizmetler sunmayı gerektiriyor. Bu hizmetleri sunmanın yolu ise nitelikli uzmanları fitness merkezinde istihdam etmekten geçiyor.

"Personel masrafları zaten boyumuzu aşıyor" dediğinizi duyar gibiyim. Ancak şöyle düşünün; günümüz toplumlarında sağlıklı yaşama yönelik bilincin ve gelir düzeyinin artmasına paralel olarak yaşam konforunu arttırmaya yönelik girişimler de artıyor. Başka bir deyişle; insanlar sağlık kontrollerini daha sık yaptırıyor, beslenme danışmanlarına gidiyor, rutinin dışına çıkarak kendi özelliklerine uygun spor aktivitelerini tercih etmeye başlıyor. Bu ihtiyaçların farklı kurumlar yerine, tek bir çatı altında giderildiğini düşünün. Kulağa hoş geliyor, değil mi?

Bu kapsamda sağlıklı yürüyen bir yapı kurmanın yolu; örgütsel bağlılık, eksiksiz hazırlık ve organik büyümeden geçiyor. Başarıyı getirecek bir diğer önemli unsur da hizmetlerinizin genişlemenize yardımcı olacak doğru ortaklıklar kurmaktır. Başka bir deyişle, sağlık sektörü ile spor sektörü arasındaki boşluğu doldurmak ve egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkisini gözeterek rahatsızlıkları ortaya çıkmadan önlemek. Bu yüzden, kısa vadede yatırım geri dönüşü beklemek hata olacaktır. Bunun yerine üyelerinizin yaşamlarını değiştirmenin onlara getireceği faydaya odaklanmanızda fayda var. Bu noktada, pazarlama için en güçlü kaynağınız üye tabanınız olacaktır. Potansiyel müşterileri, reklam mesajlarıyla ikna etmeye çabalamak yerine; tesislerinizde, programlarınızda ya da kişiye özel hizmetlerinizde olumlu bir deneyim yaşatmak, üye tabanınızın genişlemesinde en iyi sonuçları doğuracaktır.

Bu adımları atmanın zorlukları da var. Farklı kurumlarla sağlıklı yürüyen, karşılıklı güven ilişkisine dayanan ilişkiler kurmak, hedef kitlenin ihtiyaçlarına cevap vermeye uygun niteliklere sahip işgücü istihdam etmek ve teknik gereksinimi yüksek, maliyetli hizmetleri sunabilmek kolay değildir. Bu zorluklara rağmen fitness sektörünün tüketici ihtiyaçları ve imkanları doğrultusunda değişmesi ve gelişmesi kaçınılmaz görünüyor. Bu yüzden "wellness" odaklı bir fitness merkezi olabilmek için şimdiden kolları sıvamak ve yola koyulmak gerekiyor.

Fit ol!

SELAHATTİN DÖNMEZ
Uzman Diyetisyen

Kazandıran doğal yiyecekler

Dilinizin ucundakini hatırlayamıyor ya da kolunuzu kaldıramıyor olabilirsiniz. Doğal kürler ile hem enerjinizi hem de zihinsel gücünüzü arttırabilirsiniz.

"Yorgunluğu üstümden atamıyorum, uyanmakta güçlük çekiyorum, gün içinde enerjik hissetmiyorum, unutkanlığım da arttı" mı diyorsunuz? Harvard Üniversitesi araştırmacıları; yavaş yemek yemenin, hafızanın güçlü kalması için önemli olduğunu, iyi çiğnemenin hafızayı güçlendirdiğini, öğünleri zamanında yemenin hormon dengesini düzenleyerek hayatımızı yönlendirebildiğini söylüyor. Ayrıca Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi; vejetaryenlerde, aşırı yemek yiyenlerde, yetersiz vitamin alanlarda ve kronik alkolizm sorunu yaşayanlarda hafıza kayıplarının çok kolay gözlenebileceğini bildiriyor. İşte doğal hafıza güçlendirici ve enerjik bir hayat geçirmemize yardımcı olacak süper besinler...

■ **Kırmızı Ginseng:** Fiziksel performansı arttıran, stres ve yaşlanmaya karşı direnci sağlayan, dolayısıyla yaşam kalitesini yükselten adaptojen bir maddedir. Vücuda zarar vermeden, hem fiziksel hem de zihinsel kapasitenin artmasını destekler. Özellikle stres durumlarında adrenal ve tiroit fonksiyonlarını düzelterek stresin olumsuz etkilerini hafiflettiği, metabolizma hızını arttırıcı etki sağladığı belirlenmiştir. Özellikle panax ginseng çeşidinin kan şekerini dengelediği, kan yağlarını düşürdüğü ve karaciğer bozukluklarını giderdiği önemli bir gerçektir.

■ **Bal:** Enerji veren doğal karbonhidratlar, organik asitler, amino asit ve A, B, C, D, E, K vitaminlerinin yanında bol miktarda mineralin bulunduğu özel bir besindir. Çocuklardan yetişkinlere kadar her yaşta zihinsel fonksiyonları ve hafızayı güçlendiren, sinir sistemi yapılandırmasını sağlayan, benzeri olmayan besin kaynağıdır. Beyinde hafıza ve öğrenmenin bölgesi olan hipocampus ile düşünme ve algı merkezi olan serebral korteksin doğumdan sonra gelişimini destekleyen besinlerin başında gelir. Çocuklar için 20 gram, yetişkinler için ise 1-2 yemek kaşığı balın her gün tüketilmesi, hem enerji hem de zihinsel performansı arttırır.

■ **Ginko Biloba:** Yapraklarında bol miktarda bulunan diterpenler ve organik asitlerden ginkolik asidin; orta şiddetli serebrovasküler yetmezlik durumları, unutkanlık, herhangi bir kalp hastalığına bağlı zihinsel bulanıklık, kulak çınlaması, vertigo ve astım hastalığında olumlu etkisi bulunur. Bu yaprakların düzenli kullanılması; unutkanlığın yanında Alzheimer hastalığının seyrinin yavaşlatılmasında olumlu etki gösterir.

■ **Zencefil:** Taze zencefilde bulunan şagaol adlı aromatik bileşik; vücuttaki iltihabın baskılanması ve mide bulantısını azaltmada etkilidir. Bu nedenle özellikle kanser tedavilerinde sıkça kullanılır. Ancak enerji veren bir yapısal özelliği de bulunur. Gingerol adlı bileşik; kan şekerinin aşırı yükselmesini önler ve vücut direncinin artmasında önemli görevleri olan C ve B grubu vitaminlerinin biyoyararlılığını arttırarak zindelik verir. Özellikle bal ya da propolis gibi güçlü antioksidanlar ile birlikte tüketildiğinde güne enerjik başlamayı sağlar. Düzenli ve uzun süre zencefil tüketmek; kan damarlarında biriken yağ damlacıklarını temizleyerek dinç olmanızı sağlar ve yorgunluğu engelleyen kalp çalışma kapasitesini güçlendirir. Bu sayede bağışıklığı da destekler.

■ **Guarana:** Tohumları teobromin, saponin ve tannin adlı güçlü uyarıcılar içerir. Kahveden daha etkin bir enerji vericidir; metabolizma hızlandırıcı, egzersizde performansı geliştirici ve yağ kaybını hızlandırıcı etkileri bulunur. En önemli özelliği; diğer kafeinli içeceklere göre ince bağırsaklarda daha yavaş emilmesi ve vücutta daha uzun süre uyarıcı (metabolizmayı canlandırıcı) etki göstermesidir.

■ **Siyah Çikolata:** Kakaodan zengin olan bu çikolata, vücutta nitrik asit üretimini azaltıp (daha doğru bir ifadeyle 'baskılayıp') kan damarlarının iç bölgesinde oluşacak yıpranmayı önlüyor. Damarları gevşetici etki yaratarak kanın akışkanlığını ve incelmesine destek oluyor. Böylece kalbe bağlı inmeyi önlüyor ve kan basıncını kontrol ederek yaşlanma ile oluşabilecek hafıza güçsüzlüğünün de önüne geçebiliyor. İnsülin duyarlılığını arttırarak vücutta yorgunluğa neden olan hormonal dengesizliklerin düzenlenmesinde önemli rol oynuyor.

Selahattin Dönmez'i neden dinlemelisiniz?

1995 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden Diyetisyen, 1999 yılında da Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Anabilim Dalı'ndan yüksek lisans yaparak Beslenme Uzmanı olarak mezun olmuştur. 1999-2003 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Hastalıkları Anabilim Dalı Beslenme ve Metabolizma Bilim dalında bilim uzmanı olarak çalışmıştır. Metabolik hastalıklar, obezite, sağlıklı yaşam ve zayıflama programları üzerine yurt içi ve dışında bilimsel yayınları, kitap bölümleri bulunmaktadır. Harvard Tıp Fakültesi ile Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi Beslenme Bilimlerinin eğitim programlarından sertifika alan ilk Türk diyetisyendir. Fark Etmeden Diyet Beslenme ve Eğitim Danışmanlığı'nda kişiye özgü zayıflama programının kurucusu ve Beslenme Danışmanıdır. Türkiye Diyetisyenler Derneği, The American Nutrition and Dietetic Academy ve European Freelance Dietatian Group üyesidir.

■ **Propolis:** Bugün bilim dünyasında konuşulan en yeni bilgi; propolisin, yemekler ile birlikte alınan fazla yağı ortadan kaldırarak obeziteden koruduğudur. Enerjik yaşamda iltihat önleyici, en güçlü antioksidan, bal ya da yoğurt ile tüketildiğinde ise tam bir bağışıklık iksiridir. Dünyanın en güçlü antioksidanı olan propolis, beyin hücrelerinin yaşlanmasını engelleyerek hafızanın canlı kalmasını sağlıyor.

■ **Kefir:** Kefir tanelerinin süte eklenmesi ile laktik asit fermentasyonu sonucu elde edilen güçlü bir probiyotiktir. Merkezi sinir sistemi üzerinde dejenerasyon önleyici, beyinde dikkat arttırıcı ve belleğin canlı kalmasını sağlayıcı etki gösterdiği bildirilmektedir. Fermente süt ürünlerinin (kefir de dahil) demansa neden olan amyloid beta üretimini azaltarak beyin fonksiyonunu güçlendirici etki sağladığı saptanmıştır. 200ml kefir, uykusuzluktan yorgunluğa, unutkanlıktan iştahın dengelenmesine kadar fayda sağlayan doğal enerji vericidir.

■ **Buğday:** Beyin ve hafıza fonksiyonları için paha biçilmez bir besindir. Yapısında bulunan E vitamini, selenyum ve yağ asitleri; beyin dokusundaki fosfolipit yapının güçlenmesini sağlar. Bu sayede ortamda oluşabilecek tahribatın antioksidan aktivite ile bozulmasını önler ve hafızayı güçlendirir. Özellikle selenyum eksikliğine bağlı unutkanlık yaşayanlarda; selenyum eksikliğinin bulgur ve buğday ile giderilmesi oldukça önemlidir.

■ **Yumurta:** B12 vitamini eksikliği ilk olarak hematolojik (kan sayımı bulgusunda anemiye bağlı) sorunlar ile kendini gösterse de kalp ve psikiyatrik sorunlara da eşlik edebilir. Ellerde uyuşma ve karıncalanma, uyku düzensizliği, dikkat dağınıklığı ve unutkanlık, hatta işitsel halüsilasyonlar; B12 eksikliğinde kendini gösteren temel bulgulardır. Tedavi olmayan hastaları bekleyen en tehlikeli tablo, unutkanlıkla birlikte seyreden kalıcı psikiyatrik sorunlardır. Hafızanızı güçlendirmek ve yorgunluğu önlemek için B12 zengini yumurtayı mutlaka beslenmenize ekleyin.

■ **Biberiye:** Yapısında bulunan uçucu yağ ve fenolik maddeler sayesinde hücreler üzerindeki oksidadif hasarın önlenmesinde, vücudun bakteri ve virüslere karşı korunmasında yardımcı olur. Sinir hücreleri üzerinde pozitif etki sağlamasından dolayı da halk arasında "hatırlatan bitki" olarak bilinmektedir. Biberiyeyi, taze ya da kuru olarak salatalarınıza bolca ekleyin.

İyi görün!

BÜLENT CİHANTİMUR
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Bülent Cihantimur'u neden dinlemelisiniz?

17 yıldan fazla süredir mesleğini tutkuyla yapıyor. İsim ve patent hakkı kendisine ait olan Örümcek Ağı estetiği başta olmak üzere, Cihantimur Yağ Transferi tekniği ve 2014 yılında Uluslararası Altın Bisturi ödülünü kazandığı Genital Güzelleştirme gibi sekiz farklı tekniği bulunuyor. Halkı bilinçlendirmek ve estetik cerrahiye farklı bir bakış açısı kazandırmak için, Türkiye'nin ve dünyanın önemli yayın kuruluşlarında köşe yazarlığı yapıyor. Mesleğini "Güzellik Koruyucusu" olarak nitelendiriyor. 'Yaşlanmayı Reddet' adlı bir kitabı bulunuyor. Uluslararası platformlarda workshop'lar yaparak, meslektaşlarına eğitimler veriyor. Özel ilgi alanı olan kök hücre konusunda da çalışmalarına devam ediyor.

Jinekomasti

Bir sağlık sorunu olan ve 'erkekte meme büyümesi' olarak geçen jinekomasti, istenmeyen bir estetik problemi de beraberinde getiriyor...

Erkeklerdeki meme dokusu, kadınlardakinden farklıdır. Kadının meme dokusu emzirmeye göre programlanmıştır. Erkeğin neden meme sahibi olduğunu ise güçlü ve çekici bir görüntünün simgesi olarak açıklarsak, hata etmiş olmayız. Ancak güçlü ve çekici bir görüntünün simgesiyken, yağlı bir hal aldığında, bu sorunu egzersizle çözmeye çalışmak güçtür. Zira bu bölgeye yığılan yağ tabakası, egzersize dirençlidir ve çoğunlukla kistik bir yapıdadır. Bu yüzden siz saatlerinizi egzersiz yaparak geçirseniz dahi memenizin görüntüsünü değiştirmekte zorlanabilirsiniz. Bu noktada devreye hayaller ve gerçekler giriyor. Siz kaslı ve güçlü bir meme yapısı isterken, sallanan ve kadın memesi gibi duran göğüslere sahip olabilirsiniz. Bu noktada bizden yardım alabileceğinizi hatırlatmak isterim.

Çağın sorunu

Jinekomasti, tıp literatüründe, 'erkekte meme büyümesi' olarak geçiyor. Estetik cerrahide, erkeklerde son dönemlerde en çok yaptığımız uygulamalar arasında yer alıyor. Her 10 erkek hastamdan 4'ü bu sorundan dolayı bana başvuruyor.
Bu açıdan, jinekomasti'nin çağın sorunu haline gelmeye başladığını söyleyebiliriz. Yediğimiz içtiğimiz besinlerden kaynaklandığını sanıyorum...

Çözümü

Jinekomasti operasyonunu, son derece pratik bir uygulamadır. Lokal ya da genel anestezi altında yapılabilir. 2-3 cm'lik, göğüs çizgisi arasına gizlenen bir kesi açılır ve yağ yastıkçıkları buradan çıkarılır. Hatta olduğu yerde buharlaştırılıp dışarı alınır. Gizli dikiş yapılır. Hastalarım genellikle gece hastanede kalmaz, evine döner.

Örümcek Ağı estetiği

Biz operasyonda diğer merkezlerden farklı bir işlem daha uyguluyoruz. Yağ dokusunun çıkarılmasının ardından göğüslere, sirküler bir Örümcek Ağı yapıyoruz. Bu sayede gevşemiş cilt dokusunun daha çabuk toparlanabilmesini ve diri bir görünüme kavuşabilmesini sağlıyoruz. Medikal ince iplerin, cilt altına iğnelerle yerleştirildiği bu işlem, kolajenin artmasına ve cildin bir an önce toparlanmasına yardımcı oluyor. Bu şekilde daha sıkı ve diri bir göğüs bölgesi elde ediliyor.

Spor yapabilir misiniz?

Dikişlerin iyileşme sürecinden hemen sonra istediğiniz göğüs egzersizini yapabilirsiniz. Bedeninize ve ruhunuza iyi bakın.

Doğrunu bul!

S. SİNAN ULUSOY
Yazar ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Sinan Ulusoy'u neden dinlemelisiniz?

1966 İzmir doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümü mezunudur. 1990-1996 yılları arasında Mobil Oil Türk A.Ş şirketinde Satış, Pazarlama ve Dış İlişkiler bölümlerinde yönetici olarak çalıştı. 1998 yılından bu yana GM Türkiye yönetim kadrosunda Hükümet İlişkileri ve Kurumsal İletişim Direktörü olarak görevine devam ediyor. Spor ve insan aşığı. Ulusoy'un daha kaliteli ve mutlu bir yaşam için 20 yılı aşan tecrübelerini paylaştığı, temelde empoze eden değil herkesin kendi doğrularını bularak, o doğrular silsilesi içerisinde en etkili spor ve beslenme programlarını keşfetmeler için çalıştığı ilk kitabı "40+fit" 2014 Nisan ayında okurlarıyla buluştu.

8 Mart

"Kadın olmak çok zor bir iştir çünkü erkeklerle uğraşmak zorundadırlar." -Joseph Conrad

Her yıl 8 Mart'ta kadınlara özel birçok etkinlik yapılıyor ve kadınların değerli olduğu dile getiriliyor. Ancak sadece etkinlik yapılması, kadınların hak ettiği değeri elde etmesini (maalesef) sağlamıyor. Belli bir ölçüde farkındalık yaratıyor olsa da bunun ötesine geçemiyor. Önemli olan; kadın ve erkek arasında bir fark olmadığını, hepimizin insan olduğunu kavrama ve anlamamız...

Kadın-erken eşitliğine inanan biz MF erkekleri, kadınların değerli ve bizimle aynı haklara sahip olduğunu biliyoruz; onlara karşı her zaman centilmen bir anlayışa sahibiz. Sadece anne ya da kız kardeş olmalarından dolayı değil; birey oldukları için kadınlara her zaman hak ettikleri değeri gösteriyoruz, -ki göstermemiz de gerekiyor.

Çok iyi biliyoruz ki kadınlar tarih boyu birey olma mücadelesi verdi. Sosyal, siyasal, ekonomik hayatta söz sahibi olma mücadeleleri sonunda tüm alanlarda en az erkekler kadar başarı gösterdiler. Bunun birçok örneği var. Özellikle de bu ay tarihe geçen kadınlarımızı anmamız gerekiyor. İşte onlardan bazıları...

Sabiha Gökçen
Yalnızca bir pilot ya da asker değil; 'savaşmış' bir askerî kadın pilottu. Hatta dünyanın ilk kadın savaş pilotuydu. Dünyada bir pilot olarak savaşmış, bomba atmış ilk kadındı. Bu ünvanı, 1937 yılında Dersim hava harekâtında, keşif ve bombalama uçuşlarına katılarak kazanmıştı. Dahası Kore Savaşı'nda da savaşmayı istemiş ve Birleşmiş Milletler'in kadınları cephe gerisinde tutma kararı nedeniyle bu arzusu "içinde kalmıştı".

Safiye Ali
İlk kadın doktorumuz. Balkan Savaşı günlerinde cepheden getirilen yaralıları görüp doktor olmaya karar verdi. Ancak onun bu isteğini gerçekleştirmek zor olacaktı. Çünkü o yıllarda bir kadının tıp öğrenimi görmesi olanaksızdı. Oldukça yetenekli ve başarılı bir kişi olarak dikkatleri çeken Safiye Ali, dönemin Maarif Vekili Şükrü Bey'in desteği ile Almanya'ya tıp eğitimine gönderildi. Bu ülkede, kadın ve çocuk hastalıkları üzerine ihtisas yapan Safiye Ali, Kurtuluş Savaşı'nın sona erdiği günlerde yurda dönüp hemen işe başladı.

Süreyya Ağaoğlu
Ülkemizin ilk kadın avukatı. Hukuk Fakültesi'ne başvuran ilk kız öğrenci olarak fakültenin, kız öğrencilere açılmasında öncü rol oynadı. Beraberinde iki kız arkadaşını da (Melda ve Bedia Hanımlar) okula getirip fakültenin kız öğrencilere açılmasını sağladı. 1925'te mezun olduktan sonra Ankara'da Şurayı Devlet Tanzimat Dairesi'nde çalıştı. 5 Aralık 1927'de Ankara Barosu'na kaydoldu. 1928'de serbest avukatlık ruhsatını aldı ve "Türkiye'nin ilk kadın avukatı" ünvanının sahibi oldu. Hayatı boyunca avukatlık mesleğini sürdürdü.

Semiha Es
Dünyanın ilk kadın savaş muhabiri, ilk Türk kadın fotoğrafçı ve ünlü gazeteci Hikmet Feridun Es'in eşiydi. Fotoğrafa eşinin röportaj seyahatleriyle başladı. Birlikte gittikleri Kore'de, Hürriyet Gazetesi tarafından savaşın görüntülenmesi için görevlendirildi.

Bu listeye daha onlarca 'ilk' olmuş ve adını tarihe yazdırmış kadınımızı dahil edebiliriz... Ancak yerimiz kısıtlı.

Bu yüzden Behçet Necatigil'in Kadınlar şiiri ile tüm kadınların 8 Mart Kadınlar Günü'nü kutluyorum. Kadınlarımızın her gününün Kadınlar Günü tadında geçmesini diliyorum...

Kadındılar hep onlardan istendi
Ağırdı kaldırdılar
Taşlıydı, bırakılsa elleri
Düşer kalırdılar.

İtilmiş gündüzlerde
Çoğu ancak gecelerde vardılar
Çağrıldıkça geçici
Fısıltılara kandılar.

Onlar bütün yatışlardan
Biraz korku biraz umut kalkardılar
Dendi istemiyorum güçleriydi oysa
Bütün yalnız kaldılar.

İstenseydi ağrılı bir sütü
Mutlu sevinçli sağardılar
Dölsüz bir süre eğrelti yeşili
Bakır sıcaklar geldi soldular

Kıskançtılar, onurlu
Baktılar başlar öne eğiliyor
Hırçın atların terkisinde
Yalçın dağlara kaçtılar.

Cesur ol!

Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Jinekolog ve Cinsel Terapist

Gökçen Erdoğan'ı neden dinlemelisiniz?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı-Cinsel Terapist, Aile Terapisti Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Ankara Diva Kadın Merkezi'nin kurucusudur. Habertürk Ankara'da haftada üç gün düzenli olarak okur sorularını yanıtlayan Erdoğan, serbest tarzda da yazılarını paylaşıyor. Erdoğan, Hürriyet Aile, Mahmure, HT Hayat, Pudra, Leyditürk ve Haber Aktüel gibi kadın-aktüel sitelerinde hem kadın sağlığı, hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise, 2014 Ocak ayında çıkardı.

Yataktaki tehlike

Sık ve farklı kişilerle seks yapanları bekleyen bir tehlike olarak gördüğümüz ve kendimize çok uzak sandığımız AIDS, acaba o kadar uzak mı?

Yıllardır bir parçası olduğum CİSED'de (Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği) sayısız konuyla ilgili araştırma ve bilinçlendirme çalışması yapıyoruz. Dünyanın dört bir yanında filmlere ve belgesellere konu olmuş bir dram ise hem CİSED'in hem de bir hekim ve terapist olarak benim daima ilgi alanımda yer alıyor. HIV'den söz ediyorum. Yaygın ve eksik bilinen haliyle AIDS'ten...

Sık ve farklı kişilerle seks yapanları bekleyen bir tehlike olarak gördüğümüz ve kendimize çok uzak sandığımız AIDS, acaba o kadar uzak mı? Ya da yalnızca çılgın seks yaşamı olanlarda mı HIV virüsüne rastlanıyor? Maalesef değil. Bulaşmasına dair bilinen pek çok yanlışa rağmen AIDS aslında düşündüğümüzden daha büyük ve yaygın bir tehlikedir. Ancak onunla yaşaması mümkündür ve AIDS'lilerin toplumdan itilmesi için hiçbir neden yoktur. Yeter ki doğru bilgiye ve altı dolu tedbirlere sahip olalım... Gelelim HIV'e.

AIDS ve HIV arasındaki fark nedir? AIDS, ilk kez 1981 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde bir grup homoseksüel erkekte ve Haiti'den gelen göçmenlerde görülmüştür. Mikrobu, HIV adı verilen virüstür. AIDS (Kazanılmış Bağışıklık Yetmezliği Sendromu) virüs yoluyla oluşan bulaşıcı hastalıklar bütünüdür. Kişiye HIV (İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü) bulaşması sonucunda vücudun savunma gücü zayıflar, bazı mikrop ve hastalıklara sağlıklı kişilerden daha duyarlı hale gelir. HIV bulaştıktan sonra kişinin yaşam koşulları ve vücut direncine göre AIDS hastalığı belirtileri 5-10 yıl, belki de daha uzun bir süre sonra ortaya çıkabilir. HIV enfekte kişi, bu sürede sağlıklı görünür. Önlem almazsa hastalığı başkalarına bulaştırabilir. Zamanla vücudun bağışıklık sistemi yıkıma uğrar. Sonuç olarak birden fazla hastalık ve kanserin ortaya çıkması ile AIDS tablosu oluşur ve kişi hayatını kaybeder.

Türkiye'de HIV/AIDS vakasına en sık 20-49 yaş arasında rastlanmaktadır. Görülme oranı erkeklerde yüzde 71.3 iken kadınlarda yüzde 28.7'dir. Türkiye'de HIV/AIDS vakalarının bulaşma yolları incelendiğinde, yüzde 49.2 heteroseksüel cinsel temasla bulaştığı sonucu ortaya çıkıyor. Partner çokluğu ve korunmasız cinsel ilişkinin neden en çok bilinen bulaşma yolu olduğu da sanırım bu şekilde açıklanabilir.

Hastalığın belirtileri

- Uçuk
- Zona
- Pamukçuk
- Tüberküloz
- Akciğer enfeksiyonu
- Lenf bezlerinde büyüme
- Halsizlik
- İştahsızlık
- Nedeni bilinmeyen uzun süreli ateş
- Gece terlemeleri
- Kilo kaybı
- İshal
- Öksürük
- Cinsel organlarda uzun süreli yaralar
- Kaposi sarkomu
- Bazı lenfomalar
- Beyin, akciğer ve göz iltihapları
- Anti HIV testi pozitiftir

Yukarıdaki belirtilerden ancak birkaç tanesinin bir arada bulunması durumunda AIDS düşünülmelidir.

HIV'in öldürülmesi

- Dış ortamda, birkaç saatte ve kuruduğunda yarım saatte ölür.
- Bu virüs, kurumuş kanda da kısa zamanda ölür.
- HIV'li maddelerin (kan, sperm, vajina salgısı) bulunduğu eşyaları birkaç dakika kaynatarak ya da 60 derecede 30 dakika ısıtarak HIV'i öldürebilirsiniz.
- Sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum Hipoklorit) temas ettiği HIV'i 30 dakika içinde öldürür.
- Su ya da sabunla iyice yıkandığında tüm mikroplar gibi HIV de deriden uzaklaştırılır.
- Yıkandıktan sonra derinin alkol ile temizlenmesi uygun olur.
- Yaralanma olduğunda, yara yeri önce sabun ve su ile yıkanmalı, ardından tentürdiyot veya betadin gibi bir antiseptik uygulanmalıdır.

Bulaşmadığı durumlar

- HIV, günlük hayatta, sosyal ilişkilerle aynı odada bulunma, aynı okulda okuma ve aynı havayı soluma sonucu bulaşmaz.
- Öpüşme, dokunma, sarılma, okşama, masum öpüşme, el sıkışmayla bulaşmaz.
- Herkese açık tuvalet, duş, yüzme havuzu, deniz, sauna, hamam ile bulaşmaz.
- Başkalarının eşyalarını kullanmak ya da yiyecek, içecek, çatal, kaşık, bardak, tabak ve telefon ile bulaşmaz.
- Sinek, böcek sokması, hayvan ısırması ile bulaşmaz.
- HIV sağlam deriden geçemez.

Türkiye'de HIV/AIDS vakasına en sık 20-49 yaş arasında rastlanmaktadır. Görülme oranı erkeklerde yüzde 71.3 iken kadınlarda yüzde 28.7'dir.

Yani daha önce de birçok kez belirttiğim, yazıp çizdiğim gibi İncir Reçeli filmi gerçekleri yansıtmıyor.

HIV bulaşma yolları

■ **Kan**

Kontrolsüz kan nakli ile bulaşır. Kullanılmış ve dezenfekte edilmemiş şırınga ve iğneler, cerrahi ve diş hekimliği malzemeleri, kesici ve delici aletler (jilet, makas), dövme ve akupunktur iğneleri ile bulaşır.

HIV'li erkek ve kadının cinsel organlarındaki kanamaların ve adet kanının penise, vajinaya ve ağıza teması ile de bulaşabilir. HIV'li organ, doku ve sperm nakli ile de bulaşma olur.

■ **Cinsel ilişki**

HIV, kanda bulunduğu gibi erkeğin sperm sıvısında ve kadının vajina salgısında da bulunur. Cinsel ilişki sırasında vajina, penis, anüs mukozasından ya da ağızdaki zedelenmiş doku ya da çatlaklardan vücuda girerek erkekten kadına, kadından erkeğe, erkekten erkeğe, kadından kadına bulaşabilir.

■ **Sağlık personeli**

Sağlık çalışanına HIV'nin geçmesi, iğne, enjektör batması ve enfekte vücut sıvılarıyla bulaşmış mukozal temasla mümkün olabilir. İğne batması ile bulaşma riski ortalama yüzde 0,2-0,5'tir.

■ **Anneden bebeğe**

İnfekte anneden bebeğine HIV, gebelik, doğum ve emzirme sırasında bulaşır. HIV pozitif kadının doğuracağı çocuğa HIV'in geçme oranı yüzde 30'dur. Sütle geçebilme oranı fazla olmamakla birlikte infekte annelere emzirme önerilmez.

AIDS'ten korunma yolları

■ HIV'li kana bulaşmış aletlerin kullanılmasına izin vermeyin.

■ Kan naklinde, AIDS testi yapılmamış kontrolsüz kan asla kullanılmamalıdır. Test sonucu negatif kan kullanılmalıdır.

■ Kullanılmış ve dezenfekte edilmemiş şırınga, iğne, cerrahi alet, jilet, makas, diş hekimliği aletleri, dövme aletleri, akupunktur iğnelerini kesinlikle kullanmayın. Size kullanılmasına da izin vermeyin.

■ Kullanılan ve tekrar kullanılması zorunlu aletler kesinlikle dezenfekte ya da steril edilmelidir.

■ HIV pozitif kişi, test sonucunu öğrendikten sonra kesinlikle kan vermemelidir.

■ Cinsel ilişkide koruyucu kılıf = prezervatif (kondom, kaput) kullanın.

■ Cinsel birleşme yerine okşama, öpüşme, mastürbasyon ya da masaj gibi ilişkilerle yetinin.

■ Cinsel eş sayısını arttırmayın.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de AIDS'li kadın ve erkeklerin en büyük problemi, bulaşma kaygısıyla toplum dışına itilmektir. Oysa AIDS konusunda bilinçli olduğunuzda sosyal yaşamın sürmesinde hiçbir engel yoktur. Bunu tüm bilimsel makaleler etraflıca açıklıyor. AIDS'lilerin ELİSA testiyle haberdar oldukları hastalıkla mücadele etmesi; onu tamamen yenmek değil, onunla yaşamak ve bu süreyi uzatmak üzerinedir. Doğru korunma yöntemleriyle cinsel yaşamlarını sürdürmeleri dahi mümkündür.

Elbette kadın ya da erkek hiç kimsenin bu hastalığa yakalanmamasını diliyorum. Şüphelenmeniz durumunda gerekli testleri yaptırmanız ve hastalığın saptanması durumunda tedaviye uymanız yeterlidir. Bu şekilde aşka da sekse de zaman ve ilgi ayırmaya devam edebilirsiniz.

Ayrım yok renkler var!

Bu ay 8 Mart Dünya Kadınlar Günü nedeniyle her zamankinden farklı, biraz(!) derin ve kesinlikle 'renkli' konulara giriyoruz. Eşitlik konusunu üst düzeyde tutuyoruz.

KONUYU DOLANDIRACAK sonra da uzatacak değiliz. Biz MF Erkekleri olarak kadınlara "Sen en güzeline layıksın" derken yalan söylemiyorduk.

Bir 8 Mart Dünya Kadınlar Günü daha geldi ve biz erkekler olarak sessiz kalamayız. Sağlıklı yaşam ve spor dergisi olarak tarafımız belli. Biz bu şekilde üstün olmak is-te-mi-yo-ruz. Kadın ya da erkek fark etmez, herkesin farklı olmaya, değer görmeye, sevilmeye, özgürce karar vermeye, mutlu olmaya (bu liste uzar da gider) hakkı var, biliyoruz. Bu yüzden...

Kadının yanında, ona karşı yapılan her türlü olumsuzluğun tam karşısındayız... Her tür cinsiyet ayrımcılığına, ötekileştirmeye, kalıplara sokmaya ve eşitsizlik kavramına karşıyız. Ve tabii ki yalnız değiliz! United Colors of Benetton yeni ve her zamanki gibi renkli sezonunda; barış, sevgi, eşitlik ve pozitifliği, cinsiyetsiz bir stille, yüksek sesle ve korkusuzca konuşmaya çağırıyor. 'Ne olursa olsun hepimiz eşitiz' söylemiyle oluşturulan koleksiyonda, farklı renkler ve kumaşlar, modanın serbestliğiyle kuralsızca eşleştiriliyor. Punk, hippi, şık, günlük derken her tarza uygun parçalar sunan koleksiyon; etnik kökeni, yaşı ya da cinsel yönelimi fark etmeksizin herkesi kucaklıyor. Koleksiyon, küreselleşmenin ötesinde, özgürlük ve yaratıcılığın en mükemmel örneğini sergiliyor.

Bu özel koleksiyonda, kışkırtıcı ve dikkat çekici reklam kampanyalarıyla dünyayı şaşırtan işlere imza atan İtalyan fotoğrafçı ve reklamcı Oliviero Toscani, Benetton ile yeniden işbirliği yaptı. İlkbahar 2018 Koleksiyonu'nda markanın inatçı ruhuyla paralel olarak mottosunu 'Değişim baharda başlar" olarak oluşturdu.

UNITED COLORS
OF BENETTON.

SEÇKİN PİRİLER

OBEN BUDAK

MERVE OFLAZ

SELAHATTİN DÖNMEZ

#yaşasınkadınlar

Ey erkekler! Mesajı doğru alın ve (lütfen) gereğini yapın. Ah kadınlar, siz çok yaşayın!

GÖKÇEN ARIKAN

PASCAL NOUMA

ÖZGE ÖZDER

İSMAİL HACIOĞLU

Biz erkeklerin kadınlar ile arasında gerçekten dağlar var. Bakış açılarımız, isteklerimiz, sevdiklerimiz ve daha birçok konuda onlardan yüzlerce kez ayrılıyoruz. Sonra ne mi oluyor? Yollarımız yine onlara çıkıyor.

MF Erkekleri olarak kadınlarımıza hep destek veriyoruz. *Bu desteği bu ay daha da ileri götürüyoruz ve "YAŞASIN KADINLAR!" diyoruz.* ***Umuyoruz ki bundan sonra tüm dünya "YAŞASIN KADINLAR!" diyecek.***

Spordan ve televizyondan tanıdığınız sekiz başarılı isim ile dikkat çekici bir kampanya için bir araya geldik. Onlara cevabını bilmeniz gereken soruları yönelttik. United Colors of Benetton da bize bu kampanyada destek verdi.

RÖPORTAJLAR: ***EBRU PAKSOY - ELİF GÜRSOY*** *FOTOĞRAFLAR:* ***AHMET SAİD ÖZEN***

Gökçen Arıkan
Uzman spor eğitmeni

İnsan doğasındaki şiddeti çıkarıp yerine merhamet koymak isterdim”

Eşitlik sizin için ne anlama geliyor? Bunu kendi çocuklarınıza nasıl öğrettiğinizi merak ediyoruz...
Toplumun ve ailemizin değer yargılarıyla büyüyoruz. Onlar bize ne veriyorsa ilk başta onu öğreniyoruz. Yaşımız ilerledikçe o değerleri koruyor, bakış açımıza göre değiştiriyoruz. ‘Eşitlik’ konusunda sadece cinsiyet kavramı değil; yaş, yetenek, kültür, köken ya da cinsel seçimlere bakılmaksızın; herkesin aynı değere sahip olması gerektiğine inanıyorum. Anne ve baba, çocuğun ilk rol modelidir. Bizim evimizde önceliğimiz, saygı ve sevgidir. Evde iş bölümü yapıldığında “Sen erkeksin, sen kızsın, bunu yapacaksın” denilmez. Evde herkes her şeyi yapar ve birbirine yardım eder. Ben ve eşim, birbirimize ve çevremize her zaman saygılı davranıyoruz. Çocuklarımız bu davranışları görerek büyüyor. Her zaman şunu söylerim “Ne görürsen onu alırsın ve içinde ne varsa onu verirsin”. Saygı, her şeyi eşitleyen en büyük ve en erdemli değerdir. Öncelikle saygı değerini öğrenmek ve öğretmek gerekir.

Elinize sihirli değneği veriyoruz. Haydi insanlık için bir şeyler yapın!
İnsanlarda hayatın anlamı ve değeri giderek bozuluyor ve tüketiliyor. Bu da merhamet, acıma ve şefkat duygularını ortadan kaldırıyor. Sonuç olarak şiddet ve yıkım ortaya çıkıyor. Elimde sihirli bir değnek olsa insan doğasındaki şiddeti çıkarır, yerine merhamet duygusu koyardım. Böylece insanlık tarihinde savaşlar olmazdı.

Şiddet en korkunç kelime... En güzel kelime ya da duygu hangisi sizce?
Merhamet.

Selahattin Dönmez Uzman diyetisyen

“Kim, yaşam haklarının açıkçası özgürlüğünün kısıtlanmasını ister ki?

Hepimiz eşit doğuyoruz; sonra ne oluyor da ayrılıyoruz sizce? Yeniden nasıl eşitlenebiliriz?
Aslında biyolojik farklılığımız ve dürtülerimiz bizim ayrışmamızda doğal bir süreç. Hakların eşitlenmesi için temel konu, doğru ve sürekli eğitim.

Eşitlik sizin için ne anlama geliyor? Bunu kendi çocuklarınıza nasıl öğreteceğinizi merak ediyoruz...
Eşitsizlik, yaşam içinde oluşan dengesizliktir. Denge her konuda olduğu gibi bozulursa düzen de bozulur. Aynı hakların tanınmaması, insan hayatında tahmin edilebileceği gibi dengenin bozulmasına, yaşam hakkının da sınırlandırılmasına neden olur. Kim yaşam haklarının açıkçası özgürlüğünün kısıtlanmasını ister ki?

Bugüne kadar hiç ‘Keşke kadın olsaymışım’ dediniz mi?
Her an “İyi ki erkeğim” diyorum. Erkek olarak yaşamak çok kolay.

Şiddet en korkunç kelime... En güzel kelime ya da duygu hangisi sizce?
Herkesin sevgiye sonsuz ihtiyacı olduğu için ‘sevgi’ derim.

Havayı dağıtalım, yüzümüzü güldürecek bir şey söyleyin!
Sevgiyle dolu bir dünya inşa ettiğimizde sanırım ‘eşitlik’ kendiliğinden fark edilecek.

Seçkin Piriler Sunucu

“Hiçbir şey imkansız ve hiçbir zaman geç değildir!”

Hepimiz eşit doğuyoruz; sonra ne oluyor da ayrılıyoruz sizce? Yeniden nasıl eşitlenebiliriz?
Hepimiz insanlık kısmında eşit doğuyoruz. Ama doğduğumuz coğrafya, yönetim şekli ve kültürel ayrılıklar eşitliği bozuyor. Eşitlenebilmek için sistem olarak değişim gerekiyor. Ama bu, herkes aynı olsun ya da aynı şeyleri yaşasın demek değil; insan haklarının her yerde uygulanabilir olması gerekiyor.

Elinize sihirli değneği veriyoruz. Haydi insanlık için bir şeyler yapın!
Sihirli değneği çoğaltır, herkese birer tane dağıtırdım. Güç neden sadece bir kişide olsun ki?

Bugüne kadar hiç “Keşke erkek olsaymışım ” dediniz mi?
Demedim sanırım... Kız çocuğu olarak doğmak, büyüyünce de kadın olmak beni hiç rahatsız etmedi. Herkes gibi benim de yaşadığım pek çok şey oldu. “Eğer erkek olsaydım, başıma bunlar gelmezdi” dediğim olmuştur. Ama bu “Keşke erkek olsaydım” demek değil.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü de geçecek. 9 Mart’ta her şey unutulacak mı sizce? Unutturmayacak iyi bir fikriniz var mı?
9 Mart’ta tabii ki hiçbir şey değişmeyecek; öyle kolay ve hemen olmayacak. Bu değişim en az bir nesil gerektirir. Çocuklarımıza insan haklarına saygıyı öğrettiğimiz sürece değişim başlayacak ve artarak devam edecek. Bence önemli olan anne farkındalığı. Kadınları ancak kadınlar kurtarabilir, yani anneler!

Şiddet en korkunç kelime... En güzel kelime ya da duygu hangisi sizce?
Sevgi tabii ki!

Havayı dağıtalım, yüzümüzü güldürecek bir şey söyleyin!
Hiçbir şey imkansız ve hiçbir zaman geç değildir!

Oben Budak Yazar

“Yaşadıklarımızın hesabını Tanrı’ya vereceksek başkasını yargılamak nedir?”

Hepimiz eşit doğuyoruz; sonra ne oluyor da ayrılıyoruz sizce? Yeniden nasıl eşitlenebiliriz?
Hepimiz eşit doğmuyoruz. Kimi ailesine yardım edebilmek için işçi göreviyle doğuyor kimi sefa sürebilmek için... Yasaların da genelde zenginlerden yana olduğunu söylersek ben eşitlenebileceğimizi sanmıyorum. Sistem öyle bir kurulmuş ki, eşitlik olması işine gelmeyen bir topluluk bu yola sürekli taş koyuyor. George Orwell Hayvan Çiftliği’nde ne diyor; ‘Bütün hayvanlar eşittir ama bazı hayvanlar diğerlerinden daha eşittir.’

‘No Gender, Equal Colors’ sizin için ne ifade ediyor?
‘Bütün insanlar eşittir’den çok bütün insanlar aynı hakka sahiptir. Evet, herkesin sevdiği renk farklı olabileceği gibi daha iyi anlaştığı bir cins de vardır. Turuncuyu daha fazla seviyor olmanız kahverengiden nefret etmeniz anlamına gelmiyor. Toplumun geneli trans bireyi ya da eşcinseli kendisinden aşağı görebilir. İnsanımız tanrıcılık oynamaya bayılıyor. ‘Bana mı kalmış onu yargılamak?’ diye düşünmüyor. Yaşadığımızın hesabını Tanrı’ya vereceksek başkasını yargılamak nedir, biri bana söylesin!

Elinize sihirli değneği veriyoruz, haydi insanlık için bir şeyler yapın!
Eziyet edenleri buharlaştırabilir miyim?

Havayı dağıtalım, yüzümüzü güldürecek bir şey söyleyin!
Yavru kediler, bol kremalı Red Velvet Cake ve Ryan Gosling!

Özge Özder Oyuncu

“Başka bir cinsin haklarını savunmak için aynı olmaya gerek yok”

Hepimiz eşit doğuyoruz; sonra ne oluyor da ayrılıyoruz sizce? Yeniden nasıl eşitlenebiliriz?
Dil, din, ırk, cinsiyet, yaş, sosyal statüler, azınlık ya da çoğunluk olmak... Ben insan olarak yaşama hiç böyle bakmadım. Hep “Dünya vatanım, tüm insanlar kardeşim ve iyilik yapmak dinimdir” dedim; bu söz benim yaşam felsefem oldu. Hayata bu şekilde bakarsak ve bize benzemeyeni yargılayıp ayrıştırmadan iyilikle yaklaşırsak ancak o zaman eşitlenebiliriz.

Elinize sihirli değneği veriyoruz, haydi insanlık için bir şeyler yapın!
Ben tüm canlılar için iyilikle kuşatılmış bir dünya yaratmak isterdim. Hiçbir canlının zulüm görmediği, insanoğlunun da bir hayvan olduğunu hatırladığı, insan olmanın kibrini diğer canlılar üstünde hüküm sürerek göstermediği, savaşların, sınırların ve tür ayrımının aramızdan kalktığı, tüm canlıların komün bir yaşam süreceği, biraz daha ilkel ama festival tadında bir hayat tasarlardım.

Bugüne kadar hiç ‘Keşke erkek olsaymışım’ dediniz mi?
Hiç demedim. Kadın olmaktan hep çok mutlu oldum. Dünyaya başka bir cinsiyette gelip o cinsiyette hissetmeyebilirdim de... O zaman da hissettiğimi yaşamanın hakkım olduğunu düşünüp mücadele ederdim. Ayrıca başka bir cinsin haklarını savunmak için aynı olmaya gerek yok. Haktan yana olan her tür mücadelenin içinde olmak, insan olmanın gereklerindendir.

Havayı dağıtalım; yüzümüzü güldürecek bir şey söyleyin!
Aslında son bir yıldır soyadı ile müsemma olan, yüzümü güldüren insana, bu ayki kapağınız Sinan Güleryüz’e teşekkür etmek istiyorum. Bana su gibi, masal gibi bir yıl armağan ettiği için... Bir ömre sığmayacağını vadeden hiç tükenmeyen sevgisi için... Tüm kadınların aşkla yüzü gülsün. Umarım bu 8 Mart, her kadın için bir milat olur.

İsmail Hacıoğlu Oyuncu

“Eşitlik konusunu çocuğumuz ile birlikte aklımız aldığınca muhabbetle çözeceğiz”

Eşitlik sizin için ne anlama geliyor? Bunu kendi çocuklarınıza nasıl öğrettiğinizi merak ediyoruz.
Eş olmak, eşit olmak çok güzel kavramlar... Ancak aynı zamanda günümüz sisteminde maalesef var olamayan ya da olduğu varsayılan kavramlar. Ben kimseyi kandırmayı sevmem. Kendi çocuğumu ise asla! Bu konuyu eşim ve çocuğum ile birlikte aklımız aldığınca, muhabbetle çözeceğiz sanırım.

‘No Gender, Equal Colors’ sizin için ne ifade ediyor?
Özgürlük.

Elinize sihirli değneği veriyoruz. Haydi insanlık için bir şeyler yapın!
Dünyayı, bütün şehirlerini yıkıp kocaman bir bahçeye dönüştürürdüm. Daha ne yapayım!

Bugüne kadar hiç ‘Keşke kadın olsaymışım’ dediniz mi? Neden?
Vallahi hiç öyle bir şey düşünmedim. Bu ülkede kadın olmak çok zor. Kendi cinsimden memnunum. :)

8 Mart Dünya Kadınlar Günü de geçecek. 9 Mart’ta her şey unutulacak mı sizce? Unutturmayacak iyi bir fikriniz var mı?
Biz her şeyi çok çabuk unutan insanlar olduk. Kadınlarımızı öldürdüğümüzü, haksızlıklarımızı, bu topraklarda çektikleri acıları, küçük gelinlerimizi... Maalesef unutur olduk. Hatta yerine yeni günahları koyma konusunda uzmanlaştık. Bize çooook 8 Mart lazım çok! Bu yaraları sarmaya 1008 Mart lazım...

Şiddet en korkunç kelime... En güzel kelime ya da duygu hangisi sizce?
En güzel kelime, yemin. En güzel duygu, karım.

Havayı dağıtalım, yüzümüzü güldürecek bir şey söyleyin!
Yarın trafikte iki kişiye yol verin. Göreceksiniz, her şey bambaşka olacak.

Merve Oflaz Oyuncu

“Sevgi, merhamet ve vicdan her şeyin üstesinden gelebilir”

Hepimiz eşit doğuyoruz; sonra ne oluyor da ayrılıyoruz sizce? Yeniden nasıl eşitlenebiliriz?
Evet, eşit doğuyoruz. Ancak günümüz dünyasının şartları bizi farklılaştırıyor. Fizik olarak eşit değiliz, hormonal olarak çok farklıyız, çoğu özelliğimiz bambaşka... Ancak biz kadınlar olarak iş hayatında, sosyal ortamda ve hukukta yani toplumun her alanında eşit olmak istiyoruz. Bu konuda hem kadınlara hem de erkeklere çok iş düşüyor.

Şiddet en korkunç kelime... En güzel kelime ya da duygu hangisi sizce?
Sevgi, merhamet ve vicdan. Bunlar her şeyin üstesinden gelebilir.

‘No Gender, Equal Colors’ sizin için ne ifade ediyor?
Cinsiyette ayrım ve renk farkı yoktur. Bu benim hayat felsefem. Ben böyle büyütüldüm ve etrafıma da bunu yaymaya çalışıyorum. Kadın ve erkek, toplumda eşit olmalı.

Havayı dağıtalım, yüzümüzü güldürecek bir şey söyleyin!
Her şeyin düzeleceğine inanıyorum. Güzel bir toplum olup birbirimizle anlaştığımız günler çok yakın, inanıyorum.

Pascal Nouma Radyo programcısı

“Çocuklarım her şeyin farkında. Anneleri beyaz babaları siyahi daha ne olsun!”

Hepimiz eşit doğuyoruz; sonra ne oluyor da ayrılıyoruz sizce? Yeniden nasıl eşitlenebiliriz?
Bir sürü etken var... Doğup büyüdüğün yer, arkadaş ortamı, sosyal ve ekonomik şartlar gibi... Örneğin, ben. Paris'in varoşlarında doğdum ama futbol kabiliyetimden dolayı beni bulunduğum ortamdan başka bir ortama ayırdılar. Diğer arkadaşlarım benim kadar şanslı değildi. Siyahi olmama rağmen bana kazandırılan statü sayesinde saygı görmeye başladım. Mahallede kalan arkadaşlarım benimle aynı hayatı yaşayamadı.

Eşitlik sizin için ne anlama geliyor? Bunu kendi çocuklarınıza nasıl öğrettiğinizi merak ediyoruz...
Eşitlik benim için herkesin aynı ortamda, rengi, milliyeti, cinsiyeti fark etmeksizin özgürce yaşayabilmesi demek. Çocuklarıma ekstra bir şey öğretmiyorum. Onlar her şeyin farkında. Anneleri beyaz, babaları siyahi; daha ne olsun! :)

‘No Gender, Equal Colors’ sizin için ne ifade ediyor?
Hayat tarzım!

Bugüne kadar hiç “Keşke kadın olsaymışım” dediniz mi? En çok neden?
Hayır demedim. Erkek olmaktan hep memnun oldum :)

8 Mart Dünya Kadınlar Günü de geçecek. 9 Mart'ta her şey unutulacak mı sizce? Unutturmayacak iyi bir fikriniz var mı?
En önemli faktör eğitim. Burada en büyük görev annelere düşüyor. Doğuyorsunuz ve sizi bir kadın büyütüyor. Annelerin çocuklarına iyi eğitim vermesi gerekir diye düşünüyorum.

Havayı dağıtalım, yüzümüzü güldürecek bir şey söyleyin!
Kadınları seviyorum :) ♥♥

Yaş 32
Boy 1.90
Kilo 98
Eğitimi Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Fakültesi/ Spor yöneticiliği - Başkent İletişim Bilimler Akademisi/ Temel Oyunculuk - Diksiyon

Uzmanlık alanları
- Voleybol (milli sporcu)
- Boks (milli sporcu)
- Binicilik
- Okçuluk ve atıcılık eğitimi
- Atıcılık ve havalı tabanca eğitimi
- Eskrim ve kılıç
- Yakın dövüş, saldırı ve savunma eğitimi
- Kendo, sopa kullanımı ve bıçak fırlatma sanatı
- Yelken, sörf ve katamaran kullanımı
- Motorlu araç ileri sürüş eğitimi ve teknikleri
- Dağcılık, kaya inişi ve tırmanışı

Müzik eğitimi
- İstanbul Devlet Opera ve Şan Bölümü - Şan eğitimi
- BT Müzik Akademisi - Şan eğitimi
- O Ses Türkiye Yarışması
- Sezen Aksu Müzik Okulu, Stüdyo Lonca

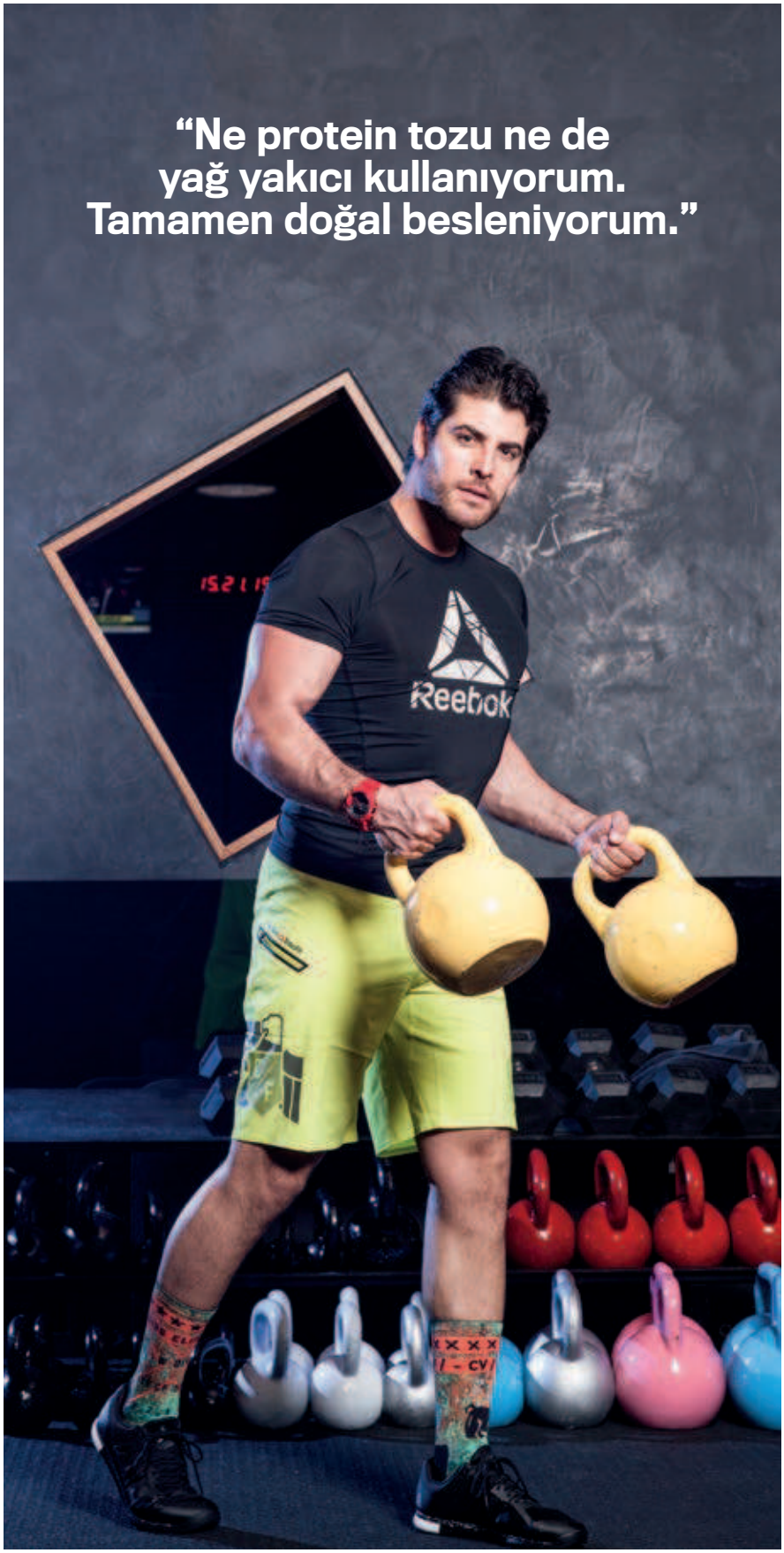
Çaldığı enstrümanlar
Gitar, piyano, bağlama, saz, kanun, ud, flüt, tef, bendir, darbuka, kahon, tumba, rumba, bateri, davul ve tüm ritm aletleri.

SİNAN GÜLERYÜZ

Türkiye'nin EN FİT müzisyeni

Spora 4 yaşında jimnastik ile başladı, karada ve denizde aklınıza gelebilecek onlarca spor yaptı, eğitim verdi, hatta tedavi etti. Şimdi ise sporu bir kenara bırakıp müzisyenlik kariyerine start verdi. İki branşta milli sporcu, Türkiye'nin tek fitness modeli, antrenör, oyuncu ve müzisyen Sinan Güleryüz ile tanışın.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER



Sinan Güleryüz'ü reklam filmlerinden, O Ses Türkiye'den, Damat afişlerinden, antrenörlük yaptığı zamanlardan, dergi kapaklarından ya da oyuncu Özge Özder ile yaşadığı aşktan dolayı birkaç magazin haberinden tanıyor olabilirsiniz.

Kendisini geçtiğimiz ayın ortalarında arayıp kapak konuğumuz olmak isteyip istemediğini sorduk; "Tamam!" dedi. Ardından "Altı aydır eskisi gibi spor yapamıyorum, hazırlanmam gerek" deyince bu kez biz "Tamam!" dedik. Süreç başladı. Önünde iki haftası vardı ve azalttığı antrenmanları sıklaştırıp beslenmesini düzenlemesi gerekiyordu. Öyle de yaptı. 10 günde dokuz kilo verdi. Günde iki antrenman ve sıkı diyet yaptığı günlerden birinde röportaj yapmak için buluştuk. Yaptığımız sohbet, evlenme teklifiyle bitti. Hayır, tabii ki bana değil!

Hayat nasıl gidiyor?
Çok zor! Altı ay öncesine kadar her gün spor yapıyordum. Müzisyenliğe ağırlık verince haftada üç gün antrenman yapmaya başladım. Normal biri için üç gün iyi olabilir ama benim spor geçmişimi düşününce antrenman yapmıyor gibiydim. Sayenizde eski sistemime döndüm! Son 10 gündür her gün iki antrenman yapıyorum. 107 kilodan 98'e düştüm.

Çok iyi! Tam olarak nasıl ilerliyorsun?
Sabah özel derslerim var. Antrenörlüğü bıraktım ama kıramadığım birkaç öğrencim var. O yüzden sabah 6'da ilk dersimi veriyorum. Onlar bittikten sonra 10.30 gibi kendi antrenmanım başlıyor. 50 dakikalık HIIT antrenman yapıyorum. Genelde training mask ile çalışıyorum. Oksijen kapasitesini düşürdüğünden dolayı hem kardiyovasküler kuvveti hem de yağ yakımını arttırıyor. Biliyorsunuz, sporcular milli takıma gitmeden önce dağa çıkıp antrenman yapar. Bunun adı, rakım antrenmanıdır. Yüksek rakımda oksijen düştüğü için yağ yakımı hızlanır. Çünkü vücut, kanı taşımak için daha fazla oksijen ister. Oksijenin düştüğü ortamlarda kan daha efektif çalışır. Traning mask ile rakımı ayarlayabiliyorsunuz. Ben maskeyi 4 bin 500 metrede antrenman yapıyor gibi ayarlıyorum. Tabii nefes alırken çok zorlanıyorum. Mesela 15'te değil de 8 tekrarda zorlanmaya başlıyorsunuz. Değişik etkileri var. Antrenmandan hemen sonra altı yumurta yiyorum. İçine bazen lor peyniri koyuyorum. Ekmek yemiyorum. Bazen bir bardak kayısılı çay içiyorum. Çünkü hem mideyi hızlandırıyor hem de temizliyor. Üç saat sonra salatanın yanında tavuk ya da somon yiyorum. Saat 8'e doğru bir antrenman daha yapıyorum. Sonrasında akşam yemeğinde yağsız kırmızı et ya da balık tercih ediyorum. Günün

antrenmandan geri kalan kısmı stüdyoda şan eğitimi ile geçiyor. Bir yandan da piyano dersleri alıyorum.

Bu kadar yoğun tempoda ne kadar uyuyorsun?
Büyüme hormonunun salgılandığı zaman diliminde, 12 ile 4 arasında uyumaya çalışıyorum. Genelde beş saat uyuyorum.

Az değil mi?
Bana yetiyor. Zaten insan vücudu 1,5 saatlik dört periyot halinde uyuyor ve uyanıyor. Bu da altı saatlik bir uyku oluyor. En sağlıklı uyku, genellikle 12 ile 6 arasında ya da 11 ile 5 arasında oluyor. Ben kendimi bildim bileli, ortalama beş ya da altı saatlik uykuyla yaşıyorum. Daha fazlası beni yorgun uyandırıyor. Bu vücudu alıştırmakla ilgili tabii... Tüm iyi siyasetçiler, bilim insanları ortalama 4-5 saatlik uykuyla yaşıyor. Bence fazla uyumak zaman kaybı. Sekiz saat uyuyan birinin ömrü 60 yıl ise 20'si uyuyarak geçiyor. Ben onu yarıya indiriyorum.

Uyku konusunda eğitim almış gibi konuşuyorsun...
Evet, eğitimlerim var. Personal training ile uğraştığım için kişisel gelişim ve eğitim seminerlerine çok katıldım. Nlp liderlik ve psikolojik koçluk eğitimleri aldım. Amerikan Bilim Enstitüsü'nden iki yıllık psikoloji eğitimim var. Bunların çoğunda uyku eğitimi de vardı. İnsanlarla çalıştığım için psikolojiden anlamam gerekti.

Dört yaşında spora başladığını biliyorum. Tam olarak hangi sporları yaptın?
Dört yaşında jimnastik ile başladım. Yedi yaşında voleybola geçtim ve 16 yaşına kadar böyle devam ettim. Sonrasında hem voleybol hem de boks yaptım. İkisinde de hem iyi dereceler aldım hem de milli sporcu oldum. Aslında uzmanlık alanlarım outdoor sporları... Dağcılık, oryantiring, travers, kaya tırmanışı, kaya inişi, dağ bisikleti, dalış, sörf, yelken, katamaran gibi... 6 yıl kadar Türkiye'nin bütün dağlarına tırmandım, hatta grupları tırmandırdım. Daha sonra outdoor'dan indoor'a geçiş yaptım. Sporculukla ilgili onlarca uzmanlığım, yaklaşık 30 madalyam var. Gold cankurtaranlık da onlardan biri. Onun dışında yaklaşık 2,5 yıl polis akademisi ve askeriyeye yakın dövüş eğitimleri verdim. Buna göğüs göğüse muharebe eğitimi diyebiliriz. Bahreyn Krallığı korumaları da benden yakın dövüş eğitimi aldı. Şimdi ise çok samimi olduğum birkaç kişiye ve Özge'ye boks dersi veriyorum. Ben de bazen stres atmak için boks yapıyorum.

Sporcu bir aileden mi geliyorsun?
Evet. Babam eski milli voleybolcu, annem milli tekvandocu... Dedem de Edirne pehlivanlarındandır.

Merak ediyorum; bu kadar başarı kazandıktan sonra sporu neden bıraktın?
Spor kariyerinde daha çok

yükselebileceğiniz yer, ya spor salonu koordinatörlüğü ya da büyük bir tesisin genel müdürlüğü olur. Benim kafamda hiç evrak işleri yapmak olmadı. Yönetim okudum ama insanları mevkiyle değil, liderlik vasfıyla yönetmeyi seviyorum.

Sıkıldın mı?
Aslında evet. Her şey aynı gelmeye başladı. Doyum noktasına ulaştım. Çünkü bugüne kadar her şeyi başkaları için yaptım. Yürüme zorluğu çekenlerin, sporcuların, obez kişilerin, şeker ya da kalp rahatsızlığı olanların sorunlarını da çözdüm. Çünkü fizyoterapi ve masörlük eğitimim de var. Artık kendim için bir şeyler yapmak, insanları bu şekilde etkilemek istiyorum. O yüzden müziği seçtim. Zaten 16 yaşından beri müzik eğitimi alıyorum.

Neden ilk başta müzikle başlamadın?
16 yaşında bir karar vermek zorundaydım. Ya konservatuara gidip müzik eğitimi alacaktım ya da akademiye gidecektim ve sporculuk kariyerim olacaktı. O zamanlar lisedeydim ve tek milli sporcuydum. Herkes parmakla gösteriyordu. Egoma yenik düşüp spordan devam etmek istedim. Müziği tercih etsem böyle bir spor kariyerim olmazdı. Pişman mıyım? Hayır, değilim. Bundan sonra müziğimi yapacağım.

Müzik eğitimini nereden aldın?
Hacettepe Üniversitesi'nde konservatuar eğitimi ile başladım. Okulunu okumadım ama hocalarından şan eğitimi aldım. Daha sonra İstanbul Opera ve Şan bölümü müdürü Şamil Gökberk ile başladım. İki yıl çalıştıktan sonra bu kez yaklaşık bir yıl Kevork Tavityan'dan şan eğitimi aldım. Ardından Sezen Aksu'nun stüdyosu Stüdyo Lonca'da Süheyla Yengi ile çalışmaya başladım. Yaklaşık üç yıldır birlikte çalışıyoruz. Önümüzdeki ay single çıkarıyorum. Aranjör Eser Taşkıran ile çalışıyorum. Kendisi Barış Manço'nun son albümünün tamamını yaptı. Türkiye'nin en iyilerinden biridir. Müzik demişken benim annem de babam da hatta amcam da müzikle ilgileniyor. Annem söz yazarı, babam ve amcam müzisyen...

Şu an daha iyi anlıyorum :)
Şarkılarımı dinledin mi?

Evet. Kelimeleri o kadar net duydum ki her birini anladım. Bildiğim şarkılar olmasına rağmen farklı bir şeyler dinliyormuşum gibi geldi. Her seferinde "Aslında bu şarkı çok daha güzelmiş!" dedim...
Çoğunlukla bu yorum geliyor. "Ne kadar etkileyici bir ses tonunuz var!" diyen de oluyor. Konuşmam için de aynı şeyi söylüyorlar. Çünkü uzun süre konuşma ve dil eğitimleri aldım. Artikülasyon dediğimiz; kelimeleri tek tek ve vurgulayarak söylemek çok önemli. Şarkılarda her insanı farklı bir kelime etkiliyor. O yüzden bence her kelimeyi üstüne basa basa ama bir gibi söylemek gerekiyor.

Sesini çok beğendiğimi söylemem gerek...
Teşekkür ederim. Aslında herkesin sesi güzeldir. Sadece doğru yerden ve doğru şekilde söylemeyi bilmesi gerekir. Ben kendi sesimi hem avantajlı hem de dezavantajlı buluyorum. Türkiye'de müzik konusunda yanlış bir algı var. Müzik, bağırmak değildir; duyguyu, şarkının içindeki her şeyi karşı tarafa aktarıp aktaramamaktır. Ben bağırsam sigara içmediğim ve spor yaptığım için belki çoğuna göre çok daha iyi bağırırım ama tercihim bu değil. Senin "Her kelimesini anlıyorum, şarkı farklı geliyor" demen, benim doğru şekilde ilerlediğimi gösteriyor.

Bu arada Özge Özder ile güzel bir ilişkin var. Nasıl gidiyor?
Evet, bir yıldır birlikteyiz. Beraber yaşıyoruz. Hala ilk günkü heyecanı yaşıyorum. Çünkü kaybetme duygusunu ara ara hatırlıyorum. Her an her şeyi kaybedebileceğimiz bir dünyada yaşıyoruz. Bunun adı hayat. Buradan çıkınca sakat kalmayacağınız ya da sevdiğiniz insanı bir daha görüp göremeyeceğiniz belli değil. Ona göre davranmak gerekiyor. Tabii psikopat gibi "Acaba yarın ölecek miyim?" demiyorum ama o değer yargısı içinde yaşamaya çalışıyorum. İnsan kaybetme duygusunu kendine ara ara hatırlatırsa, değer yargısını üst düzeyde tutar diye düşünüyorum.

Öbür taraftan, müzik sektöründe yalnız olmak daha iyi olabilir mi?
Aslında daha önce katıldığım bir programda "Eğer müzik sektöründe ilerlemek istiyorsanız, yalnız olmanız gerekiyor" demiştim. Çünkü o zamana kadar beraber olduğum insanlar hedeflerime hep geç ulaşmama neden olmuştu. Ama Özge öyle yapmıyor. Beni hem destekliyor hem de daha fazla bir şeyler yapmam için uğraşıyor. Sabahın 4'ünde kalkıp gecenin bir vakti gelmeyi de 3-4 saatlik uykuyla çalışmanın zor olduğunu da biliyor. Zaten birbirimize bir nevi barter yaptık. Ben ona sporla ilgili bildiklerimi gösteriyorum, o da bana oyunculukla ilgili bildiklerini anlatıyor. İyi ki hayatımda ki her şeyi içtenlikle yapabiliyorum. Bir ilişkide birbirini desteklediğin zaman ilgi odağın kaymıyor. İnsan bencil olunca, yapacaklarından da uzaklaşıyor.

Şu anda karşında çikolata yiyorum ama kızmıyorsun değil mi?
Hayır, asla! Bende spordan gelen bir disiplin var. Yaptığım işe konsantre oluyorum. O yüzden şu an hiç zorlanmıyorum. Canım çekiyor mu? Evet, bir yere kadar çekiyor ama o kadar. Çünkü çok odaklı yaşayan biriyim. Eğer bir hedefim varsa ona ulaşmak için elimden geleni yaparım. Hiçbir zaman 'ben oldum' demiyorum, çünkü olmuş meyve dalında durmaz. Oldum dediğin anda düşmeye başlarsın.

Aslında antrenör bir müzisyen görünce, insanın aklına şu soruyu sormak geliyor: Hocam, şarkı söylemek karın kası yapar mı?
Hahaha! Bir kere yaptığınız her işte kaslarınızı kullanıyorsunuz. Buna şarkı söylemek de dahil. Çünkü şarkı söylerken diyafram ve karın kaslarını kullanıyorsunuz. Core bölgesini ne kadar güçlendirirseniz o kadar rahat şarkı söylersiniz. Ben eğilip bükülsem de şarkı söyleyebiliyorum. Üstüne basa basa söyleyelim; egzersizi hayatınızın her yerinde tutmak zo-run-da-sı-nız!

Yeri gelmişken sorayım; egzersiz ile spor arasında nasıl bir fark var?
Spor, yaptığınız bedensel ya da ruhsal egzersizin bir yarış içinde olmasıdır. Bir kişinin birinci, bir kişinin ikinci olması gerekir. Sizin spor salonuna gidip yaptığınız şey egzersiz oluyor; spor değil. Yani şu; spor yapıyorum demeniz için bir rakibinizin olması gerekiyor.

Peki, 8 Mart desem ne dersin?
Birçok konuda gerideyiz. Bir erkeğin kadına şiddet kullanması, bence dünyanın en aciz şeyi. Bir kere sen yaradılıştan dolayı ondan güçlüsün ve karşındaki sana bir şey yapamayacak... Erkekler bunu biliyor. Kadınlar da bunu bildiği için mental olarak karşısındakini zedeliyor. Ama bunu her erkek kaldıramıyor. Trafikte bile olaylar çıkıyor. Çünkü insanların birbirine karşı tahammülü ve sabrı kalmadı. Erkeklerin yaratılışı daha çok avlanmak ve kuvvete dayanıyor. Kadınlar onlara göre daha pratik zekalı, yaratıcı ve toparlayıcı. Bence önemli olan; erkeğin gücünü, kadının da zekasını iyiliğe kullanmasıdır. Bu ikisi birleştiğinde sorun olmaz diye düşünüyorum.

Son olarak bize vereceğin güzel bir haber var mı?
Gelecek ay single'ım çıkıyor. Onun dışında 25 Şubat'ta Özge ile birinci yılımız oluyor. O sadece yıldönümü kutlaması sanıyor ama ben evlenme teklif edeceğim!

**Yazının başında evlilik teklifi var ama bana değil demiştim! :)*

“Kaliteli müzikler yapacağım. Benim misyonum bu. Unutulan müzikleri tekrar sunmak istiyorum.”

Çünkü insanlar aslında 90'lardaki müziği, müziğin gerçekten müzik olduğu zamanları özlüyor. Türkiye'de benim ses rengimde olan en son ses sanatçısı, Tanju Okan'dı. O da baritondu. Zaten O Ses Türkiye'de bana Tanju Okan'ın şarkısı Kadınım'ı okuttular. Şarkıya hiç hakim değildim. Dört günde ezberleyip çıktım. 50-55 yaşında, bu işi çok iyi yapmış, şiirsel anlatımlı bir sanatçının şarkısını söylemeye çalıştım. Tanju Okan çok başka bir isim... Konuşur gibi şarkı söyleyen, sesi tozlu, eski cool adamlardan biriydi. O “Kadınım” derken başka bir şey anlatıyor, ben 30 yaşında neyi anlatabilirim ki! Doğruya doğru! 90'lardan ya da 2000'lerden bir şarkı okusam çok daha etkileyici olacaktı.

“Türkiye'nin tek fitness modeli benim. Bu sektörde bir firmayla çalışan başka biri yok.”

FONTİNA
PEYNİRLİ,
DOMATES VE
ANÇÜEZ

Omega 3 deposu

5 farklı tarif

Sağlıklı yağlar içeren bu 'beş' yıldızlı tariflerin görevi, fazla kilolarınızla mücadele etmek!

Gelecek planlarınızda göbeğinizi eritmek varsa; enflamasyonu azaltan, açlığı kontrol altına alan, yağ genlerini kapatan ve kan şekerini düzenleyen Omega 3'ün en iyi dostunuz olacağını şimdiden söyleyelim. ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü'ne göre sağlıklı bir erkeğin günde 1,600mg omega 3 alması gerekiyor. Günlük olarak bu miktara ulaşmanız için birbirinden lezzetli beş tarif hazırladık. Afiyet olsun!

Dikkat, araştırma!

Hangi gıdadan aldığınızın önemi yok!

Yeni bir araştırma; bitkisel kaynaklı omega 3'ün, en az balık kaynaklı olanı kadar etkili olduğunu gösteriyor.

Bilim insanları, omega 3 yağ asitlerinin kalp sağlığına iyi geldiğini söylerken genellikle balıkta bulunan iki bileşenden bahseder: EPA ve DHA.

Ancak yeni bir araştırma; keten tohumu, keten yağı, bitkisel yağlar ve bazı kabuklu yemişlerde bulunan, alfa-linoleik asit (ALA) olarak adlandırılan bitkisel bazlı omega 3 yağ asitlerinin de kardiyovasküler hastalıklardan korunma açısından, en az balık kaynaklı olanlar kadar etkili olduğunu gösteriyor.

Kalbinizi korumak istiyorsanız; günde 2-3 gram ALA almaya çalışın. Bu miktar, yaklaşık 30 gram ceviz, 1 yemek kaşığı çekilmiş keten tohumu ya da 2 yemek kaşığı soya fasulyesi yağına denk geliyor.

FONTİNA PEYNİRİ, DOMATES VE ANÇÜEZLİ PİZZA

4 - 6 PORSİYON

NEDEN SAĞLIKLI?

Sadece birkaç dilim ançüezli pizza, günlük omega-3 ihtiyacınızın yarısından fazlasını karşılar. Kullanılan balık, kalsiyum ve potasyum açısından zengin olduğu gibi bol miktarda A vitamini de içerir.

Bu arada peynir severlere iyi bir haberimiz var: Devam eden araştırmalar, peynir gibi yüksek yağlı ürünlerin obezite riskini düşürebildiğini ve rahatlıkla tüketilebileceğini söylüyor. Fontina peynirinin içerisinde ise yağ metabolizmasını destekleyen bir yağ asidi olan bütirat bulunuyor.

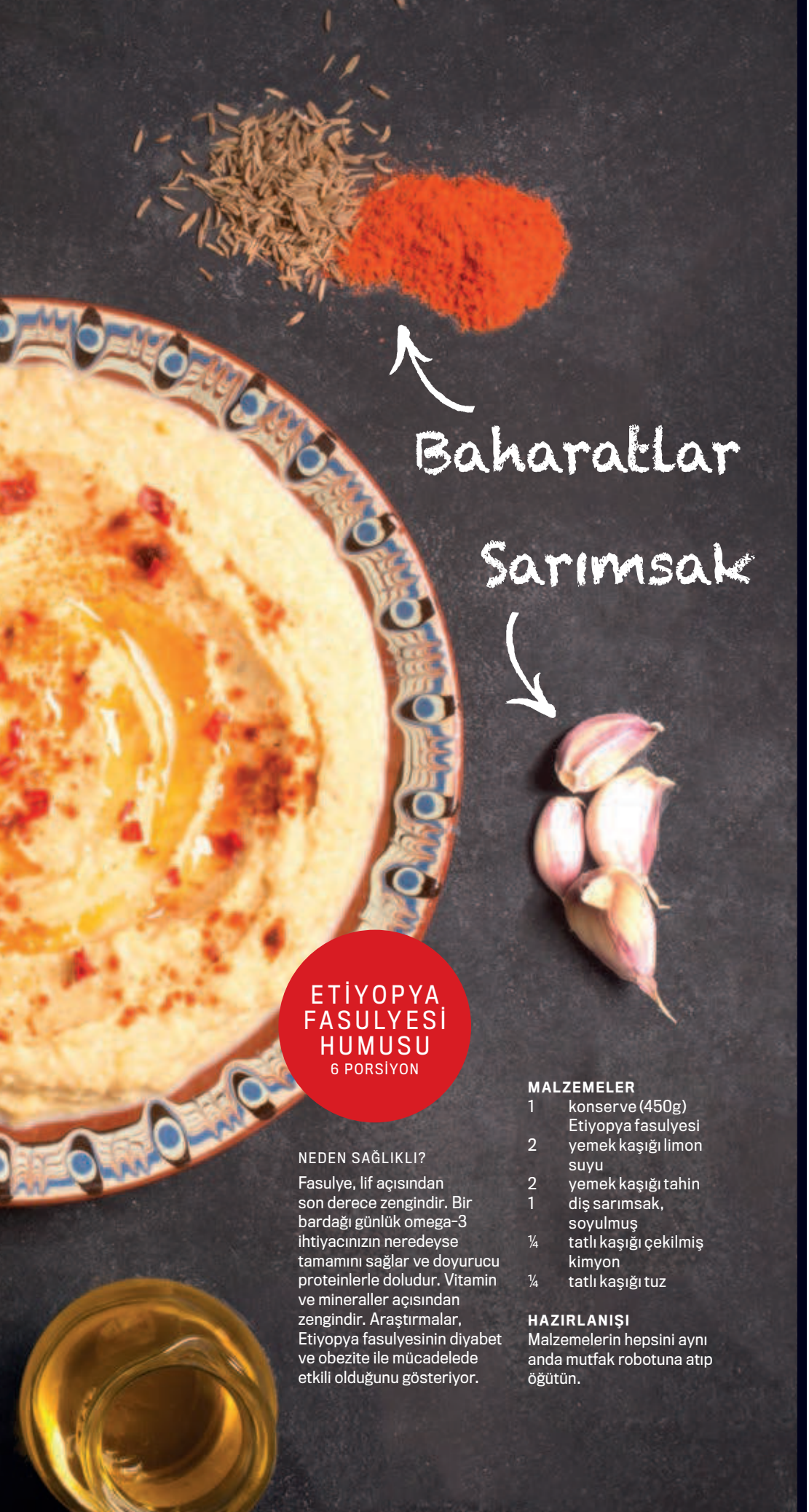
MALZEMELER

2 orta boy soğan, rendelenmiş
Zeytinyağı
Hazır alınmış pizza hamuru ya da hazır taban
250g Fontina peyniri, rendelenmiş
3 erik domates, dilimlenmiş
16 ançüez

HAZIRLANIŞI

Fırını 230 derecede önceden ısıtın. Soğanları geniş bir sos tavasında, az miktarda zeytinyağı ile orta ateşte 15-20 dakika kavurup soğumaya bırakın. Pizza hamuru ile yapıyorsanız hamuru yarım santim kalınlığında ve 30-35 cm genişliğinde çember şeklinde açın. Ardından pizza taşına ya da üzerine yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine alın. (Burada dikkatli olmanızda fayda var) Hamurun üzerine rendelenmiş peynirin ¼'ünü serpin ve soğanları eşit şekilde yayın. Geri kalan peyniri serpip domates dilimlerini pizzaya tek bir kat şeklinde yayın. Son olarak ançüezleri dağıtın. 10 dakika fırınlayın.

Devam eden araştırmalar, peynir gibi yüksek yağlı ürünlerin obezite riskini düşürebildiğini söylüyor.



ETİYOPYA FASULYESİ HUMUSU

6 PORSİYON

NEDEN SAĞLIKLI?

Fasulye, lif açısından son derece zengindir. Bir bardağı günlük omega-3 ihtiyacınızın neredeyse tamamını sağlar ve doyurucu proteinlerle doludur. Vitamin ve mineraller açısından zengindir. Araştırmalar, Etiyopya fasulyesinin diyabet ve obezite ile mücadelede etkili olduğunu gösteriyor.

MALZEMELER

- 1 konserve (450g) Etiyopya fasulyesi
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 diş sarımsak, soyulmuş
- ¼ tatlı kaşığı çekilmiş kimyon
- ¼ tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Malzemelerin hepsini aynı anda mutfak robotuna atıp öğütün.

CHİA TOHUMLU, TON BALIKLI KIRMIZI MERCİMEK VE HİNT PİRİNCİ PİLAVI

2-4 PORSİYON

NEDEN SAĞLIKLI?

Ton balığı omega-3 açısından en zengin gıdalardan biridir. Hint pirincinde ise esmer pirincin iki katı lif bulunmasına rağmen daha az kalorilidir. 1 tatlı kaşığı toz hardal, 100mg omega-3 almanızı sağlar. Ayrıca mercimek, yağ metabolizmasını güçlendirir ve yavaş sindirilen bir lif olduğu için beyine asetat (yemek yemeyi bitirme sinyali gönderen bir molekül) salınımını tetikleyerek iştahı düzenler.

MALZEMELER

- 2 kalın dilim ton balığı
- Zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı hardal tohumu
- 3 yemek kaşığı chia tohumu
- 3 ½ bardak et suyu
- 1 bardak Hint pirinci
- 1 soğan, doğranmış
- 6 diş sarımsak, ezilmiş
- ½ bardak kırmızı mercimek
- ½ bardak beyaz Hint pirinci

HAZIRLANIŞI

Ton balığını zeytinyağı, hardal ve chia tohumuna bulayın. Döküm bir tavayı orta/yüksek ateşte ısıtın. Üzerine biraz zeytinyağı sürüp ton balığını tavaya alın. 3 dakika pişirdikten sonra çevirin ve diğer yüzünü de 3 dakika pişirin. 5 dakika dinlendirdikten sonra dilimleyin. Pilav için 2 bardak et suyunu orta boy bir sos tenceresinde kaynatın. Hint pirincini ekleyip 30-40 dakika pişirin. Suyunu süzün ve kenara ayırın. Bir yandan orta boy bir sos tenceresini orta ateşte ısıtın ve zeytinyağı ile yağlayın. Soğanları tencereye alıp 5 dakika pişirin. Sarımsak, mercimek ve pirinci ekledikten sonra 3 dakika boyunca ara sıra karıştırarak pişirin. 1½ bardak et suyunu tencereye ekleyin, kaynatın ve altını kısın. Tencerenin ağzını kapatarak 20 dakika kısık ateşte suyunu çektirin.

KIŞ KABAĞI VE CEVİZLİ ISPANAK SALATASI

4 PORSİYON

NEDEN SAĞLIKLI?

C vitamini, yağ yakımı ile doğrudan ilişkilidir. Bir bardak kış kabağı, günlük C vitamini ihtiyacınızın üçte birini karşılar. Ceviz, en çok omega-3 içeren kuruyemişlerden biridir ve antioksidan bakımından da zengindir. Tansiyonu düşürüp stresin sebep olduğu damar enflamasyonunu azaltır.

MALZEMELER

- 1 kış kabağı, kabuğu soyulmuş, çekirdekleri temizlenmiş ve 1 cm'lik küpler halinde doğranmış
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1¼ tatlı kaşığı tuz
- 250g ıspanak
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- ½ tatlı kaşığı hardal
- 2/3 bardak ceviz

HAZIRLANIŞI

Fırını önceden 230 derecede ısıtın. Kabakları 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile yağlayıp 1 tatlı kaşığı tuz ekledikten sonra fırın tepsisine yayın. 30 dakika fırınlayıp 20'inci dakikadan sonra karıştırın. Fırından aldıktan sonra bir kasede ıspanaklarla birleştirin. Limon suyu, geri kalan 4 yemek kaşığı zeytinyağı, hardal ve kalan ¼ tatlı kaşığı tuzu bir kasede iyice çalkalayarak karıştırın. Elde ettiğiniz sos ile kabak ve ıspanakları soslayın. Üzerine ceviz serpin.

Healthy Food Guide Mart-Nisan sayısı bayilerde!

MH MEDIA

Sağlık iksiri Omega 3

Omega 3 yağ asitleri, beslenme dünyasında nasıl başrole oturdu?

YAZI: SELAHATTIN DÖNMEZ

Bir yaşından küçük avlanmış balığı tercih ettiğinizde, ağır metal yükünün yaratacağı toksinlerden daha az etkilenirsiniz.

Beslenme konusunda yağlara (ayrı şekilde karbonhidratlara da) komple kötü diyemeyiz. Bazılarına pozitif ayrımcılık yapmak durumundayız. Bu dosyada Omega 3 yağ asitlerine yaptığımız gibi...

Omega 3 bakımından zengin beslenen Grönland Eskimoları'nın kalp hastalıklarına daha az yakalanmasının keşfiyle beslenme dünyası yeni bir şey öğrendi: Yağlar önemli! Daha sonra yapılan araştırmalarda da yağlı balık tüketiminin yaygın olduğu toplumlarda kalp hastalığına yakalanma ve bu nedenle gerçekleşen ölüm oranlarının çok düşük olduğu saptandı. Omega 3'ün depresyon ve intihar eğilimleri azaltıcı etkilerinin olduğu da ayrı çalışmalarda görüldü. Omega 3 yağ asitleri ayrıca yaşlılarda nörolojik bozulmaları azaltmaya da yardımcı oluyor. Kalpte ritm ve kan yağlarını düzenleyici, pıhtı oluşumunu önleyici ve damar genişletici etkileri sayesinde koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, tip 2 diyabet, ülseratif kolit, romotoid artirit, depresyon ve meme kanseri başta olmak üzere bazı kanser ve kronik akciğer hastalıklarını önleme ve tedavide olumlu etkileri bulunuyor. İnsülin direncini ve duyarlılığını arttırıcı, trigliserid ve LDL seviyelerini düşürücü etkileri olabileceği birçok çalışmada belirtiliyor. Bu nedenlerden dolayı bu sağlık iksirinin bugün mutlaka tüketilmesi gerektiği kabul ediliyor.

Kontrol altına alıyor

Bu noktada Omega 6 yağ asitlerinden bahsetmek gerekiyor. Bu yağ asitleri; peynir, mısır, ayçiçek ve soya yağında bulunuyor. En iyi kaynakları arasında süt ve süt ürünleri, kırmızı ve beyaz etin yanında yumurtayı sayabiliriz. Hücre üremesini arttırıcı, iltihap, ağrı ve pıhtı yapıcı özellikleri vardır. Aslında vücut bu özelliklere ihtiyaç duyar. Yoksa bağışıklık düşer, kanamalar artar, ağrı hissedilmez ve hücreler çoğalmaz.

Ancak bunların aşırı etkileri kontrol edilmelidir. Denetlenemeyen iltihap; vücudu tahrip eder, kan pıhtılaşması artar, aşırı ağrı hissi olur ve kansere yakalanma eğilimi artar. Bu yüzden Omega 6 yağ asidinden zengin yağ ve yiyecekleri düşük miktarda tüketmek gerekir. Bilimsel araştırmalar; Omega 3 yağ asitlerini tüketmenin, Omega 6 ile oluşan bu olumsuzluğu kontrol altına aldığını gösteriyor.

Daha fazla tüketin

Bu önemli veriler doğrultusunda Omega 3 tüketimini arttırmak, Omega 6 tüketimini sınırlamak akılcı olacaktır. Anlaşıldığı üzere tek başına ayçiçeği, mısır ve soya yağı kullanmak mutfakta sağlığı koruyamıyor. Omega 3 yağ asitleri; yağlı balıklar, balık yağları, ceviz, soya, kanola yağı, keten tohumu, susam, kabak çekirdeği, chia tohumu ve başta semizotu olmak üzere yeşil yapraklı sebzelerin çoğunda bolca bulunuyor.

Bu zengin besinleri tükettiğinizde, Omega 6 yağ asitlerinin yarattığı olumsuzluklar dizginleniyor. İltihap oluşumu önleniyor, ağrı duygusu dengeleniyor, pıhtı oluşum riski ortadan kaldırılıyor ve kanın akışkanlığının artmasıyla inme ve felç oluşumu engelleniyor. Hücrelerin kontrollü artışı sağlanarak, vücut kansere eğilim göstermiyor.

Haftada en az dört kez, minimum 150 gram büyüklüğünde yağlı balığı buzdolabınızda bulundurmanızı öneriyoruz. Her gün mutlaka bir avuç da ceviz yiyin.

HAFTADA 1000 MG TÜKETİN

■ Balıklar, omega 3 bakımından en değerli yiyeceklerdir. Günde 100-200 gram uskumru, somon, istavrit, hamsi, sardalye ya da ton balığı tüketmek, haftada 1000 mg Omega 3 almanın en pratik yoludur. Balık seçimi yaparken, bir yaşından küçük avlanmış balığı tercih etmenizde fayda var. Bu, ağır metal yükünün yaratacağı toksinlerden daha az etkilenmenizi sağlar.

■ Haftada en az dört kez, minimum 150 gram büyüklüğünde yağlı balığı buzdolabınızda bulundurmanızı öneriyoruz. Her gün mutlaka bir avuç da ceviz yiyin.

■ Peki, günde 1000 mg Omega 3 yağ asidini sağlıklı beslenme ile karşılayabilir miyiz? Bu soruya açıkça 'evet' demek gerekiyor. Ancak Omega 3 yağ asidinden maksimum etki sağlamak için Omega 6 yağ asidi tüketimini mutlaka sınırlayın. Öte yandan omega 3'ten zengin besinlerin yanında yeşil yapraklı sebzeleri bol miktarda tüketin.

YAĞLAR HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

1

■ Yağlar, yapılarındaki farklılıktan dolayı doymuş, doymamış (çoklu doymamış ve tekli doymamış) ve trans yağlar olarak üçe ayrılır.

2

■ Tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri tüketiminin sağlığımız açısından birçok faydası olmasına rağmen doymuş ve trans yağların fazla tüketimi kesinlikle önerilmiyor.

3

■ Araştırmalara göre, çoklu doymamış yağlar, yapılarından dolayı insan sağlığını olumlu etkiliyor. En çok bilinen çoklu doymamış yağ asitleri; omega 3 ve Omega 6'dır. Bu yağ asitlerinin insan vücudunda sentezlenemediği için dışarıdan alınması zorunludur.

3 MÜ YOKSA 6 MI?

Omega 3 ve Omega 6 yağ asitleri, hücre yapısının oluşumunda çok önemlidir. Her ne kadar hücre yapıtaşının temelini oluştursalar da dengesiz beslenildiğinde sağlığı olumsuz etkileyebilirler. Aralarında denge kurmak çok önemlidir.

YAZA MÜKEMMEL HAZIRLAN!

Geri dönüş

Sıcak yaz günlerini göğsünüzü gere gere geçirmeniz için yol haritanızı açıklıyoruz.

HAZIRLAYAN: HÜLYA ÇAĞATAY

Küçük fazlalıklar can sıkıcı hale gelmeye mi başladı? Dert değil, sizi onlardan iki haftada kurtaracağız.

Önce zaten bildiğiniz bir şeyi hatırlatalım; özellikle kış aylarında herkes kilo problemi yaşıyor. Bayram ya da yeni yıl kutlamaları gibi kısa tatiller, farkında olmadan kilo almanıza neden oluyor. Ancak siz siz olun, aldığınız bu 3-5 kilodan bir an önce kurtulun. Çünkü bu kiloların üzerinizde kalmasına izin vermeniz, onlara eklenecek birkaç kilo ile kontrolü kaybetmenize neden olur. Doğru olan eski kilonuza bir an önce dönmenizdir.

Bu ay Men's Fitness Erkekleri için Geri Dönüş Planı hazırladık. İçinde hem detoks hem de kilo kaybını destekleyen tüyoların olduğu bu programı uygulayarak, iki haftada küçük fazlalıklardan kurtulabilir; hatta geçen yazdan daha iyi bir forma bile kavuşabilirsiniz.

2 HAFTALIK BESLENME PLANI

HAFTANIN İLK 5 GÜNÜ

SABAH
1/2 avokado
2 göz tavada yumurta (az zeytinyağını tavaya peçete ile sürün)
1 dilim çavdarlı ekmek
1 kırmızı biber ve maydanoz

ARA
3 tam ceviz
1 hurma

ÖĞLE YEMEĞİ
200g somon ızgara ya da 150g bonfile ya da 150g ızgara tavuk
Büyük boy mevsim salata (çok az zeytinyağı ve bol limonlu)
1 şişe maden suyu

ARA
1 muz ya da elma
Latte ya da 1 probiyotik yoğurt

AKŞAM YEMEĞİ
4 köfte ya da 120g et / hindi / tavuk (fırın ya da ızgara)
Haşlanmış sebze karışımı (brokoli kabak havuç gibi)
1 su bardağı yoğurt

ARA
15 badem
1 dilim ananas

HAFTANIN SON 2 GÜNÜ

SABAH
Shake
(1 su bardağı süt, 1 muz ve 1 hurmayı blenderdan geçirin)

ARA
20 badem

ÖĞLE YEMEĞİ
200g balık ve salata (yağsız, bol limonlu)
Maden suyu

ARA
1 avuç ceviz

AKŞAM
– Shake
(1 su bardağı süt, 1 muz ve 1 hurmayı blenderdan geçirin)

ARA
1 avuç ceviz

Not: Bu programı iki hafta boyunca uygulayın.

SÜPER BESİNLER
Bu besinleri mutlaka tüketmeniz gerekiyor

Somon
Dünya çapında yapılan araştırmalar, birçok kişinin ihtiyaç duyduğu iyotu alamadığını gösteriyor. Yağlı balıklar ve deniz ürünleri genel olarak önemli miktarda iyot içeriyor. Yağlı balıklara en iyi örnek, somondur. Yüksek kalitede protein ve sağlıklı yağlarla yüklüdür. Tiroidin ve metabolizmanın en iyi şekilde çalışmasını sağlamak için önemlidir. Omega 3 yağ asitleriyle yüklüdür. (Bu konudaki detaylı bilgi 86'ncı sayfada) Somonun yanında uskumru, alabalık, sardalya, ringa ve diğer yağlı balık türleri de mükemmeldir. Az kalori alarak birkaç saat tok kalmanızı sağlarlar.

Yumurta
Baştan söyleyelim; eğer kolesterolünüzün yükseleceğinden korkuyorsanız, bütün yumurtalar aklandı! Yeni çalışmalar yumurtaların, kan kolesterolünü olumsuz etkilemediğini ve kalp krizine neden olmadığını gösteriyor. Dahası, kilo vermeniz gerekirse yiyebileceğiniz en iyi besinler arasında yer alıyor. Yüksek protein seviyeleri, sağlıklı yağlar ve çok düşük kalorilerle dolu olduklarından tokluk hissi sağlıyorlar. Aşırı kilolu 30 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, kahvaltıda ekmek yerine yumurta yemenin tokluğu arttırdığı ve sonraki 36 saatte daha az yeme isteği uyandırdığı görüldü. Bir başka çalışma (sekiz haftalık) yumurtaların, tüketildikten sonra kalori kısıtlı diyette kilo kaybı oranını arttırdığını ortaya koydu.

İnanılmaz derecede besleyici olan yumurta, kalori miktarı kısıtlı bir diyette ihtiyacınız olan tüm besin maddelerini almanıza yardımcı olabilir.

YOLU KISALTIN
Kilo kaybını destekleyecek öneriler...

1

Egzersiz planlaması yapın
Diyet yaptığınız sürede mutlaka doğru bir egzersiz planlaması yapın. Bu planlama için bir eğitmenden destek alabilir ya da en azından haftada dört gün düzenli olarak tempolu yürüyüş yapabilirsiniz. Bu yürüyüşlere, antrenmanları ekleyebilir ve metabolizma hızınızı arttırabilirsiniz.

Kilo verme söz konusu olduğunda sporu hep kalori harcaması olarak kullanırız. Ancak spor yapmak aslında bundan çok daha fazlasıdır. Yürüyüş yaparken hareketlenen metabolizma hızı; kilo kaybınızı arttırır, varsa insülin direncinizi de kısmanıza destek olabilir. Özellikle tüm bölgelerde kas gelişimini arttıran antrenmanlar yapmak, metabolizma hızınızı olumlu yönde etkiler.

2

Su tüketimine dikkat edin
Günlük su tüketimi, kilo vermeyi doğrudan etkiler. Herkes için tüketilmesi gereken su miktarı farklılık gösterir. Erkekler için günde yaklaşık 2 ile 3 litre arası su tüketmek gerekir. Şunu da özellikle belirtmek gerekir ki iyi oranda su içmek, ödem oluşumunun önüne geçer.

3

Proteini eksik etmeyin
Kaliteli protein almaya özen gösterin. Düşük miktarda protein tükettiğinizde, kilo kaybınız düşükte kalırken metabolizma hızınız dolumsuz etkilenebilir. Bu nedenle doğru miktarda protein tüketmek çok önemlidir. Bunun için kilo başına yaklaşık 1,5 gram protein almak faydalı olacaktır. Eğer ağır antrenman yapıyorsanız, diyetiniz (sporcu beslenmesi düşünülerek) özel bir hesaplama ile programlanmalıdır. Almanız gereken protein oranı, 2 grama kadar çıkabilir.

4

Bölgesel kilodan kurtulun
Eğer bölgesel yağlanma probleminiz varsa (kilonuz deri altı yağı olarak depolanmışsa) doğru bir antrenman ve beslenme şekliyle istenilen bölgeden zayıflama sağlanabilir. Böylece vücut genelinde zayıflamanın yanında belli bir bölgeden daha yüksek oranda yağ kaybı sağlanabilir.

Emin Çapan

Ağırlık kaldırma egosuna kapılmam

17 yıldır vücut geliştirme sporu yapan Emin Çapan "Her seferinde performansımın bir öncekinden daha iyi olması gerekiyor. Ağırlık kaldırma egosuna kapılmadan antrenman yapmaya dikkat ediyorum" diyor.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Birçok erkeğin imrenerek, birçoğunun da anlamayarak baktığı vücut geliştirme sporundan her seferinde farklı bir hikaye çıkıyor. Ancak aynı olan bir şey varsa o da şu ki vücut geliştirmeye elini veren kesinlikle kolunu kaptırıyor. Gym Kong spor salonunun sahiplerinden Emin Çapan'ın da vücut geliştirmeye başlaması plansız olmuş. Futbol oynarken belini sakatladıktan sonra güçlendirmek için ağırlık egzersizlerine başlamış. O günden bugüne 17 yıldır vücut geliştirme yapıyor.

Bodybuilding'ten önce hangi sporları yapıyordun?

Her erkek gibi futbol meraklım vardı. Bunun yanında yüzme ve karate sporlarıyla da ilgilendim. Yalnız karate konusunda çok da başarılı olduğumu söyleyemem. Ancak sarı kuşağa kadar ilerleyebildim. Sanırım toplamda yedi kuşak var. Sarı da ikinci! :)

Vücut geliştirme sporuna nasıl başladın?

Aslında ilginç oldu. Futbol oynarken belimi sakatladım ve güçlendirmek için ağırlık egzersizleri yapmaya başladım. Bir daha da bırakamadım; 17 yıl oldu. Vücut geliştirme, hayatımdaki en büyük motivasyonlardan biri, hatta enerji kaynağı!

Beslenme, özellikle de diyet, vücut geliştirme sporu için çok önemli. Sağlıklı ve düzenli olmak konusunda zor anlar yaşıyor musun?

Benim için diyet yapmak gibi bir şey söz konusu değil. Her zaman kaliteli beslenmeye özen gösteririm. Onun dışında yarışma öncesi ve off sezon olarak iki farklı beslenme düzenim var. Aldığım besinler benzer olsa da porsiyonlarım arasında uçurum olabiliyor! O kadar uzun zamandır böyle besleniyorum ki bu spora başlamadan önce nasıl beslendiğimi hatırlamıyorum bile! :)

Hayatının ne kadarı spor?

Yüzde 95'i diyebilirim. Çünkü spor aynı zamanda benim işim! Salonda, sabahtan akşama kadar üyelerimle ilgileniyorum.

Yaş: 34 **Boy:** 1.82
Kilo: 100-105 (yarışma dönemi) 115-120 (off sezon)
Meslek: Spor salonu işletmecisi ve kişisel antrenör
Yağ oranı: Yüzde 3/4 (yarışma dönemi) Yüzde 15 (off sezon)
Başarılar: 2014 Ankara Şampiyonası / 90 kg / 1'incilik
2016 WABBA World Championship Body Building / Tall Class / 2'ncilik
2017 WABBA World Championship Body Building / Tall Class / 1'incilik
2017 IFBB Diamond Cup Athens / 2'ncilik
2017 IFBB Diamond Cup Milan / 5'incilik

"Kendimi spor akademisinde buldum"

Lisenin ilk yıllarında Hollanda'ya, babamın yanına gittim. 11 yıl orada kaldım. Bir yılımı Flemenkçe öğrenmekle geçirince başka yabancı diller öğrenmek istedim. Sırf bu yüzden "Turizm bölümünü okusam mı?" diye düşünürken kendimi spor akademisinde buldum. 2012'de eğitimlerimi tamamlayıp Türkiye'ye döndüm.

Kendine "Neden bu sporu yapıyorum" diye soruyor musun? Ya da soranlara ne diyorsun?

Aslında bir dönem kendime bu soruyu sorduğum oldu. Ama beni inanılmaz mutlu ediyor ve her şeyi unutturuyor. Bu dışarıdan da anlaşılıyor olsa gerek ki insanlar da artık sormayı bıraktı! :)

Şu sıralar hazırlandığın bir yarışma var mı?

Eylül ayında iki yarışmam olacak. Şimdiden hazırlıklara başladım.

Nasıl hazırlanıyorsun?

Şu sıralar antrenmanlarımda yeni denemeler yapıyorum. Haftada üç gün, eksik bölgelerime yönelik, günde iki antrenman yapıyorum. Genelde tek bölge çalışıyorum.

Antrenmanda olmazsa olmazın nedir?

Her seferinde performansımın bir öncekinden daha iyi olması gerekiyor. Bunun için çok uğraşıyorum. Ağırlık kaldırma egosuna kapılmadan, hareketi nizami ve "full range of motion" aralığında yapmaya dikkat ediyorum.

Definasyon döneminde kaç kilo oluyorsun?

100-105 kilo arası define oluyorum. Geçmişte fazla kilolar alıp verdiğim dönemler oldu. Artık off sezonda kilom ne kadar artsa da yağ oranımı düşük tutmaya çalışıyorum.

Motivasyon önemli. Nasıl konsantre oluyorsun?

Bu benim işim. Konsantre olamadığımda kendime "Bu antrenman yapılacak!" diyorum. Ağırlıkları elime aldığımda zaten her şey olması gerektiği gibi oluyor.

Günlük antrenmanlarında son nokta nedir? "Hiç unutmuyorum bir keresinde şöyle bir şey oldu..." diye anlatmaya başlayabilirsin! :)

Çok hastaydım ama antrenmanı aksatmak da olmazdı... Çok zorlu bir antrenman yapıyordum. Son hareketlerde kendimi çok kötü hisettim ve soyunma odasına koştum. Tam lavaboya yetiştim derken üyelerden biri önüme geçti! Adamın üzerine kustum! Ama onun hatasıydı... Sonra alana dönüp kalan hareketlerimi yaptım ve antrenmanı bitirdim.

Son olarak hedefin ne?

IFBB Pro Card alma hakkını kazanıp profesyonel platformda yarışmak istiyorum.

> "Konsantre olamadığımda kendime "Bu antrenman yapılacak!" diyorum. Ağırlıkları elime aldığımda zaten her şey olması gerektiği gibi oluyor."

Car Dergisi Mart sayısı bayilerde!

MH MEDIA

YA HEP YA HİÇ!

Milli sporcu Çağlar Yazman ile Brazilian Jiu Jitsu üzerine konuştuk: Bu sporu ya çok seversin ya da hiç sevmezsin!

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Milli Jiu Jitsu sporcusu Çağlar Yazman ile Teşvikiye'de, sahibi olduğu Ground and Pound'da buluştuk. Salondan içeri girer girmez, elinize eldiveni almak isteyeceğinizi baştan söyleyeyim. Çünkü hemen karşınızda boks ringi duruyor ve duvarlardaki afişlerden Muhammed Ali, Josh Barnett ve Rocky filmindeki gerçek karakter Rocky Marciano size bakıyor.

Aramızda Brazilian Jiu Jitsu'yu bilenler olduğu gibi bilmeyenler de var. Önce her ihtimale karşı konuya bir açıklık getirelim...

Brazilian Jiu Jitsu (BJJ); ayakta başlayan, yerde devam eden, boğuş ve kırış tekniklerinin kullanıldığı ve rakibi pes ettirme üzerine kurulu bir spor... Ya süre biter maçı puanla alırsın ya da rakibi pes ettirirsin. Hikayesi, bir judo hocasının Brezilya'ya gidip judoyu tanıtmasıyla başlıyor. Daha sonra Gracie ailesi bu judo hareketlerini modifiye ediyor ve yer dövüşünü daha baskın kullanıyor. Aslında Japon Jiu Jitsu ve judonun içinden çıkıyor. Beyaz, mavi, mor, kahverengi, siyah derken kuşakların rengi kırmızıya kadar gidiyor. Ama tabii kırmızı olmak kolay bir şey değil...

Avrupa, Amerika ve Güney Amerika'da revaçta olan bu spor, artık Holywood filmlerinde de kullanılıyor. Hatırlayın; Keanu Reeves, John Wick 2'de dövüş sanatlarındaki becerisiyle hayran bırakmıştı. Türkiye'de durum ne derseniz, bu spora olan ilgi her geçen gün artıyor.

Ne zamandır Brazilian Jiu Jitsu yapıyorsunuz?

Spora 6 yaşında judo ile başladım. O zamanlar Brazilian Jiu Jitsu Türkiye'de yoktu. Bundan 10 yıl önce Japon Jiu Jitsu ile tanıştım. Ardından da kickboks ve muay thai'ye geçtim. Hala jiu jitsu ile devam ediyorum ve yarışmalara katılıyorum. Ben ikinci jenerasyonum. Benden önce İbrahim İnal ve Ertan Balaban var.

BJJ'de olay yerde geçiyor ve görünüşe göre biraz güreşi çağrıştırıyor. Neler olduğunu anlaması biraz zor mu?

Zor muuu? Evet. Emekleme dönemi zor olan bir spor.

Bu emekleme ne kadar sürer?

En az 1-2 yıl içinde beyaz kemeri bitirirsin. Ondan sonra yeni yeni jiu jitsu öğrenirsin. Hatta öğrenmeyi öğrenmeye başlarsın. Öğrenme kısmı hayat boyu devam eder.

Bu iki yıl, spor yapan kişiler için mi yoksa hiç spor yapmamış olanlar için mi geçerli?

Sporcu olsanız da olmasanız da jiu jitsu'yu öğrenmek için aynı saygıyı göstermek zorundasınız. Aynı disiplinle devam etmek gerekiyor. Kolaylıkla öğrenilebilen bir spor olmasa da nankör de değil. Bıraktığınızda ya da sakatlık geçirip döndüğünüzde sıfırdan başlamıyorsunuz. Zor öğreniliyor ama unutulmuyor. Kas hafızasına oturuyor.

Nasıl öğretiyorsunuz?

Antrenmanlarımız bir saat sürüyor. En az haftanın iki günü yapmanız gerekiyor. Drill dediğimiz bazı hareketler var. Yerde çok fazla esneklik gerektiren bir spor olduğu için önce drill'lerle atletik seviyeyi yakalamaya çalışıyoruz. Ondan sonra güç-kondisyon, sonrasında da kendi teknikleri üzerinde gidiyor.

Çağlar Yazman

Yaş: 35
Eğitim: Lise
Meslek: Spor salonu sahibi
Başarılar:
- 2013 IBJF Avrupa Şampiyonası / No GI / 2'ncilik
- 2015 IBJF Balkan Şampiyonası / GI / 1'incilik
- 2015 IBJJF Almanya Şampiyonası / GI - NO-GI / 1'incilik
- 2014-2015 FILA Dünya Şampiyonası yarışmacısı
- 2014-15-16 BJJ Türkiye Şampiyonası / 1'incilik
- 2015 Nice-Fransa / IBJJF Şampiyonası / No-GI / Mavi kemer / 1'incilik
- 2015 Nice-Fransa / IBJJF Şampiyonası / GI / Mavi kemer / 2'ncilik
- 2017 Roma IBJJF Avrupa Şampiyonası / 2'ncilik / Kahverengi kemer
- 2017 Roma IBJJF Avrupa Şampiyonası / NO GI / 1'incilik

Ne demişti Carlson Gracie? "Aslan olmak istiyorsan, aslanlarla çalışmak zorundasın!" Madem minder sporu deyince akla saygı geliyor. Brazilian Jiu Jitsu'nun yaratıcısı Gracie ailesini anmamak olmazdı!

Brazilian Jiu Jitsu'nun nasıl başladığına dair bilginiz var mı? Yoksa olsun. Her şey Gracie ailesi ile başlıyor. Bu akımı Carlos Gracie başlatıyor ve ailenin diğer üyeleri sürdürüyor.

Ciddi kas ağrısına neden oluyor mu?

Kas ağrısı anlamında diğer sporlardan bir farkı yok. Hatta yerde birçok atletik hareket yapıldığı için esneme, germe ve açma hareketleri bizde çok önemli. Esnekliği ve gücü bir şekilde kazanıyorsun.

Brazilian Jiu Jitsu yapmak kişiye ne kazandırır?

En başta kendinizi korumayı öğrenirsiniz. Esnekliğiniz, gücünüz ve kardiyovasküler sisteminiz artar. Yüksek oranda kalori yaktığırdığı için ne kadar yiyip içtiğinizle orantılı olarak kilo da verebilirsiniz. Onun dışında, atletik seviyeyi çok yükseltir ve kesinlikle eğlenirsiniz. Diğer sporlarla karşılaştırdığınızda sakatlıkları daha ağır olsa da sakatlanması daha azdır; o yüzden güvenlidir. Tap etme olduğu için canınız yandığı anda oyunu bitirebilirsiniz. Diğer minder sporlarında böyle bir şey yok... Yurt dışında yarışmalara kayıt yaptırıp bu şekilde dünyayı da dolaşabilirsiniz. Herkesin kuşağına göre yarışma olduğu için her seviyeden sporcu yarışmalara katılabilir.

Boy ya da kilo fark ediyor mu?

Hayır, istediğiniz kadar kısa olun fark etmiyor. Tekniği doğru kullandığınız sürece fiziksel dezavantajınızı avantaja çevirebilirsiniz. Mesela bu sporda hiçbir sınıfın olmadığı open class vardır. Hiçbir branşta 60 ile 120 kilo dövüşmezken bizde dövüşür. Herkesin yapabileceği bir spor olduğunu kesinlikle söylemem gerek. Amerika'da engelli olup da jiu jitsu yapan bir sürü kişi var. Yarı bedeni olmayanlar da yapıyor...

BJJ'in en çok zorlayan tarafı ne olabilir?

Sana uygulanan pes ettirmelerden iyi kaçman gerekiyor. O yüzden doğru zamanlama şart. Bazı hareketlerde karanlık bölgeye girdikten sonra çıkmak çok zordur. Gelen dalgayı yakalayıp öyle çıkmak gerekir. Buna sörf yapmak diyoruz. Bazı pozisyonlarda rakip artık sana nüfuz ediyor. Ya o pozisyondan çıkarsın ya da zaten birazdan tap edersin!

VÜCUT REHBERİ

DAHA İYİ BİR VÜCUDA SAHİP OL

Üçlü etki

KARIN KASLARINIZI HER AÇIDAN GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

NASIL İŞLİYOR

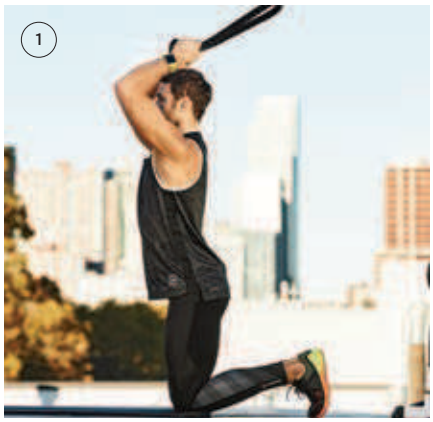
Karın kaslarınızı şişirmenin ve belirginleştirmenin tek yöntemi, onları gerçekten çalıştıracak çözümler bulmaktır. Antrenmanlardan sonra öylesine birkaç set sit-up yapmak yerine bükülme, dönme, sıkma ve kasma hareketlerinin bulunduğu bu yaklaşım daha çok işinize yarayacak.

KENDİNİZE YAZ GELMEDEN TAŞ GİBİ VE BELİRGİN KARIN KASLARINA SAHİP OLMA SÖZÜ VERDİNİZ, EGZERSİZ YAPMAYA VE DOĞRU DİYETİ UYGULAMAYA BAŞLADINIZ... ŞU ANA KADAR HER ŞEY HARİKA!.. ANCAK SADECE BİR ROLLER İLE UYDURUK EGZERSİZLER YAPARSANIZ SÖYLEYELİM, HİÇBİR SONUÇ ALAMAYACAKSINIZ. BİRKAÇ SET MEKİK ÇEKMEK DE SİZE PEK BİR ŞEY KAZANDIRMAYACAKTIR. GERÇEKTEN ŞEKİLLİ BİR CORE BÖLGENİZ OLSUN İSTİYORSANIZ KASLARINIZA ÜÇ AÇIDAN, YANİ ÖNDEN ARKAYA, YANDAN YANA VE ROTASYONEL HAREKETLERLE ODAKLANMANIZ GEREKİR.

ABS Antrenmanı

Talimatlar

1-2 ve 3 numaralı trisetleri ana antrenmanınızın kapanışı olarak uygulayın. Maksimum haftada üç gün yapın. Bir triseti aynı hafta içinde asla tekrarlamayın. Üçünü değişmeli olarak uygulayın. Yeterliliğinize göre set sayısını 1-2 arttırabilir ya da azaltabilirsiniz.



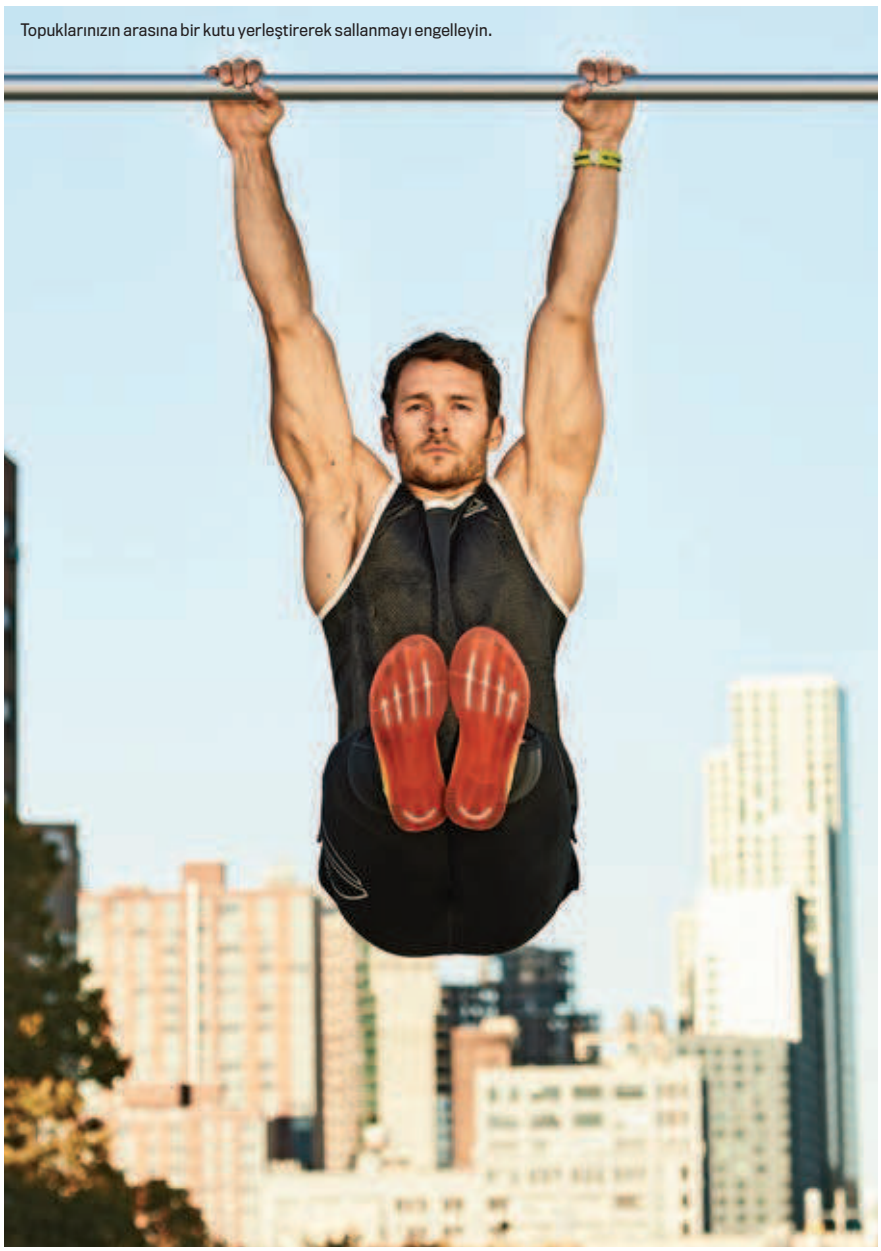
TRISET 1

1) WEIGHTED ROPE CRUNCH

Set: 3-5 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 0

Halat tutamaç takılmış yüksek bir kablo istasyonunun önünde dizlerinizin üstünde durun. Halatı, elleriniz başınızın iki yanına gelecek şekilde tutun. İleri doğru bükülerek ve dirseklerinizi karnınıza doğru yaklaştırarak mekik çekin.

Topuklarınızın arasına bir kutu yerleştirerek sallanmayı engelleyin.



2) HANGING LEG LIFT

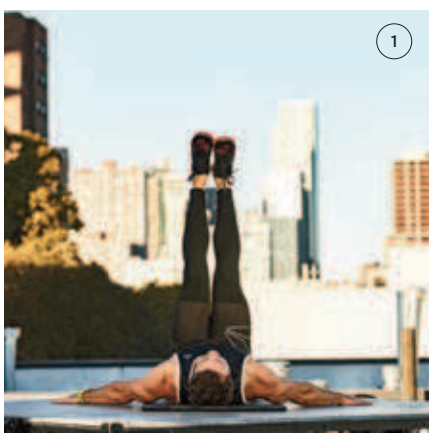
Set: 3-5 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 0

Barfiks barını kavrayın ve ayaklarınız yerden kesilecek şekilde sarkın. Sallanmadan bacaklarınız düz bir şekilde kaldırabildiğiniz kadar kaldırın.

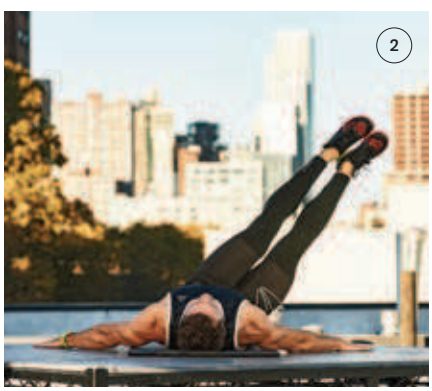
3) LYING WINDSHIELD WIPER

Set: 3-5 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 0

Kollarınızı yanlarda tutarak sırt üstü yere uzanın. Bacaklarınızı 90 derece olacak şekilde yukarı kaldırın. Bacaklarınızı bir araba sileceği gibi kontrollü bir şekilde iki yana hareket ettirerek, yere 45 derece açıya devirin.



Kollarınızı kapalı tutarak hareketi zorlaştırabilirsiniz.



Topu, ayaklarınızdan ellerinize geçirmeye çalışın.

TRISET 2

1) SWISS BALL V-UP

Set: 3-5 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 0

Kollarınızı başınızın üzerinde açarak yere uzanın. Bacaklarınızı düz bir şekilde önünüzde tutun ve ayaklarınızın arasına bir egzersiz topu yerleştirin. Üst vücudunuzu ve bacaklarınızı yerden kaldırın ve bir "V" şekli oluşturun. Topa dokunun ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

2) BIRD-DOG

Set: 3-5 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 0

Plank pozisyonu alın. Yavaşça bir kolunuzu ve çaprazdaki bacağınızı ikisi de tamamen açılana kadar kaldırın. Tekrar eski pozisyonunuza dönüp diğer kol/bacağınıza geçin.

3) PALLOF PRESS

Set: 3-5 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 0

Ayarlanabilir bir kablo istasyonunun önünde yan durup bacaklarınızı kalça genişliğinde açın. Tutamacı karnınıza doğru getirip ileri doğru itin. Bu sırada kablo istasyonuna doğru dönmemek için direnin. Tutamacı 5 saniye ileride tutup tekrar karnınıza çekin.

Ne kadar yavaş o kadar iyi.

1

2

TRISET 3

1) BENCH KNEE TUCK

Set: 3-5 Tekrar: 12-15
Dinlenme 0

Bir bench'e oturun ve ayaklarınızın arasına bir egzersiz topu alıp sıkın. Bacaklarınızı düzleştirerek ayaklarınızı yerden kaldırın. Gövdenizi de düzleştirerek tüm vücudunuzla düz bir hat oluşturun. Destek almak için bench'e tutunabilirsiniz. Gövdenizi tekrar kaldırarak ve dizlerinizi göğsünüze doğru yaklaştırarak mekik çekin.

2) ROLLOUT

Set: 3-5 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 0

Bir ab wheel'i tutarak mata dizlerinizi koyun. Gövdenizi sıkarak egzersiz tekerleğini ileri yuvarlayın. Kollarınız ileri uzandıkça kalçanızı da ileri hareket ettirin. Karın kaslarınızı sıkarak geri çekin.

3) STAR PLANK

Set: 3-5 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 0

Yan plank pozisyonu alın. Ayağınızın kenarı ve elinizle kendinizi destekleyin. Yukarıda kalan kolunuzu ve bacağınızı açarak bir yıldız şekli oluşturun. Pozisyonu her tekrarda 2-3 saniye koruyun.

1

Yeni başlamış olanlar ağırlıksız yapabilir.

2

Gücüne güç kat!

Bir çift girya ile hem vücudunuzu bir bütün olarak çalıştırın hem de yüksek oranda yağ yakın.

Tüm vücudunuzu tek bir spor aletiyle mi yoksa birbirinden tamamen farklı makinelerle mi çalıştırmak istersiniz? Biz bu antrenmanda ilk seçeneği değerlendirdik.

Bir kez alınıp ömür boyu kullanılan girya (kettlebell) bozulmayan, bakıma ihtiyaç duymayan ve herhangi bir enerji harcatmayan önemli bir spor aletidir. Aynı zamanda insanlık tarihinin ilk spor aletlerinden biridir... Osmanlı Devleti zamanında padişah ve şehzadeler tarafından kondisyon ve kabiliyet kazanımı için kullanıldığı bilinmektedir. (Azıcık tarih bilgisi iyidir!) Bir tür 'padişah sporu" olan giryalar, vücuttaki tüm iskelet ve kas sistemine destek verir. Aralıksız yapılan 10 dakikalık bir girya antrenmanı, spor salonlarında harcayacağınız 1,5 saate bedeldir.

Kısa sürede tüm vücudunuzu çalıştıracak kettlebell antrenmanını, Ağaoğlu MyClub fitness koordinatörü Şahin Özdemir ile yaptık. Sadece bir çift kettlebell kullanarak tüm vücudunuzu çalıştıracak, hareketliliğinizi arttıracak ve yüksek yağ yakımı sağlayacaksınız.

KETTLEBELL DEADLIFT
Harekete kettlebell'ler elinizde, vücudun uz düz ve çeneniz yukarıda başlayın. Hafifçe dizlerinizi bükün, kollarınızı ve omurganızı tamamen düz tutun. Gövdenizi nefes alarak yere paralel hale getirin. Nefes vererek başlangıç pozisyonuna geçin.

KETTLEBELL SQUAT
Kettlebell'leri iki elinize alın ve göz hizasında tutarak harekete başlayın. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Dizleriniz parmak ucunuzu geçmeyecek şekilde nefes alarak çömelin. Nefes vererek başlangıç pozisyonuna dönün.

NASIL İŞLİYOR

✔ Vücut ağırlığınızı kullandığınız tüm antrenmanlar, vücudunuzu bir bütün olarak geliştirir, vücut bütünlüğü ve estetiklik kazandırır. Yardımcı ekipman olarak kullandığımız girya ise vücudunuzu günlük hayatta daha fonksiyonel kullanmamızı sağlar.
✔ Sizin için hazırladığımız bu antrenmanı, haftada minimum 3, maksimum 5 kez (bir gün ara vererek) yapmanızda fayda var.
✔ Dayanıklılığınız ve kuvvetiniz arttıkça (hareketlerin formunun bozulmaması koşuluyla) kullandığınız kiloları arttırabilirsiniz.
✔ Antrenmandan maksimum verim almak için bu programın sonuna 30 dakikalık düşük tempolu bir kardiyo egzersizi ekleyebilirsiniz.

TALİMATLAR

✔ Antrenmanı 45 dakikada bitirin.
✔ Hareketleri 4 set 15 tekrar yapın.
✔ Set aralarında maksimum 1 dakika dinlenin.
✔ Postürünüzün günlük hayatta nasıl olmasını istiyorsanız o şekilde durun.

KETTLEBELL SWING

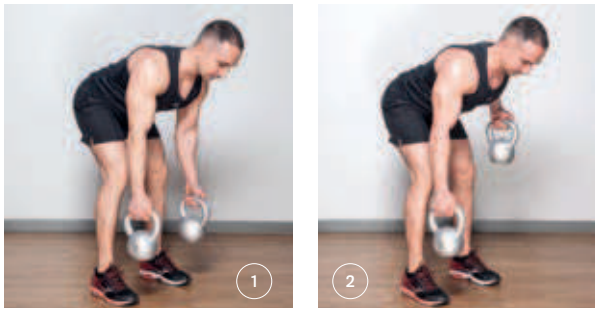
Bir kettlebell'i alın. Ayaklarınızı omuz genişliğinizden biraz daha açın. Ayak parmak uçlarınız hafif dışa dönük şekilde başlangıç pozisyonuna gelin. Kettlebell'i, yarım squat pozisyonundayken vücudunuzdan kuvvet alarak çene hizanızı geçmeyecek şekilde savurun. Harekete nefes alarak başlayıp nefes vererek son verin.

KETTLEBELL TRUSTER

Kettlebell'leri omuz hizasında tutun. Avuç içleriniz karşıyı gösterecek şekilde dik durun. Üst gövdenizin pozisyonunu bozmadan çömelin. Omuzlarınızla kettlebell'leri yukarı doğru iterek kalkın. Kettlebell'leri tekrar omuz hizasına getirip çömelme hareketi ile devam edin.

KETTLEBELL FRONT LUNGE WITH BICEPS CURL

Harekete kettlebell'ler elinizde, vücudunuz dik ve bakışlarımız karşıdayken başlayın. Nefes alarak sağ ayağınızla öne bir adım atarken sol dizinizi yere doğru yaklaştırın. Bu sırada kettlebell'leri (dirsekleriniz sabit olmak koşuluyla) yukarı kaldırın. Nefes vererek ellerinizi yavaşça aşağı doğru indirip başlangıç pozisyonuna dönün.



KETTLEBELL BENT OVER ALTERNATING ROW

Kettlebell'ler elinizdeyken dizleriniz hafif bükülü ve beliniz düz şekilde harekete başlayın. Sırtınızı hareket ettirmeden, dirseğiniz vücudunuzun yanına gelecek şekilde durun ve nefes vererek, tek kolunuz ile çekiş hareketi yapın. Hareketin negatifinde nefes alın ve diğer kolunuz ile devam edin.

KETTLEBELL FRONT LUNGE WITH ALTERNATE LATERAL RAISE

Kettlebell'leri vücudunuzun yanında tutarak, ayakta dik durun. Ayak parmak uçlarınız karşıyı gösterecek şekilde nefes vererek öne doğru bir adım atın. Dirseğiniz hafif bükülü olacak şekilde tek kolunuzu omuz hizasına kadar kaldırın. Başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alın. Harekete nefes vererek, ters kol ve ters bacak ile devam edin.

STRAIGHT ARM SIDE PLANK ROTATION WITH KETTLEBELL

Avuç içleriniz ve ayak parmak uçlarınız yerde olacak şekilde şınav pozisyonu alın. Tek eliniz yerde, diğer elinizde kettlebell olacak şekilde nefes vererek yukarı doğru rotasyon hareketi yapın. Dirseğinizin düz olmasına dikkat edin. Hareketin negatifine geçin.

Sporcuların asla yememesi gereken 17 yiyecek

Profesyoneller bu yiyecekleri ağızlarına asla sürmemesi gerektiğini çok iyi biliyor. Onları örnek alsanız iyi olur.
Derleyen: Ebru Paksoy

Söz konusu rakiplere karşı üstünlük kazanmak olduğunda, seçkin sporcular beslenmenin en önemli faktör olduğunu çok iyi bilir. Amacınız ister karın kaslarınızı belirginleştirmek, ister dayanıklılığınızı arttırmak olsun, başarıya giden yol tabağınızdan geçer.
Bir sporcunun beslenmesi sadece kalori girdi çıktısından ibaret değildir. Gıda, yakıt demektir. Doğru yiyecekler enerjinizi yükseltir, kas büyümesini ve yenilenmesini destekler. Yanlış yiyecekler ise çabalarınıza zarar verir.

İşte profesyonel sporcuların asla elini sürmediği yiyecekler...

1 Konserve çorbalar

Kullanışlı olsalar da çoğunlukla besin kalitesi olarak işlenmiş abur cuburlardan farksızdır. Raf ömrünün uzun olması bunun bir göstergesidir. Bazı çorbalar o kadar çok işlenmiş ve o kadar çok sodyum barındırır ki sağlıklı hiçbir yanı yoktur. Düşük sodyumlu ya da ev yapımı çorbalar tüketmeniz gerekir. Evet, vücudunuzun sodyuma ihtiyacı vardır ancak fazlası yüksek tansiyona sebep olabilir.

2 Şekerli kahvaltılık gevrekler

Aşırı şeker tüketmek kesinlikle zararlıdır. Her ne kadar hareketli yaşayan kişiler ortalamanın biraz daha üstünde kalori alabilecek olsa da bu, bol bol şekerli yiyecek tüketebilecekleri anlamına gelmez. Hiçbir sporcu, güne bir kase şekerli kahvaltılık gevrekle başlayarak başarıya ulaşmaz. Aşırı şeker tüketmek, insülin seviyesini fırlatarak vücudun daha fazla yağ depolamasına neden olabilir.

3 Granola

Hemen gözlerinizi devirmeyin! Granola, lifli yapısından dolayı ilk bakışta sağlıklı gibi görünebilir ancak değildir. Birçok granola, aşırı şeker, sağlıksız yağ ve kalori içerir. Üstelik az miktarda tüketmek neredeyse imkansızdır. Aktif yaşayan kişiler daha fazla kaloriye ihtiyaç duysa da granolanın kötü özellikleri ağır basar. Onun yerine, biraz kuruyemişli bir kase yulaf tercih edin; çok daha sağlıklı bir alternatiftir.

4 Alkol

Vücudunuzun fitliğini korumak alkol dahil her şeyi ayarında tüketmekle mümkündür. Tanıdığınız hangi profesyonel sporcunun her hafta sonunu litrelerce bira içip tekila shot atarak geçirdiğini sanıyorsunuz? Aşırı alkol tüketmek kas gelişimini yavaşlatır, motor becerileri köreltir ve performansta azalmaya sebep olur. İdrar söktürücü özelliğinden dolayı vücudunuzun susuz kalmasına neden olur. ACSM Sağlık ve Fitness Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmada, alkolün bağışıklık sistemini bastırdığı ve vücudun iyileşme özelliğini yavaşlatarak hastalık ve sakatlık riskini arttırdığı tespit edildi.

5 Proteinsiz öğünler

Sporcular proteine ihtiyaç duyar. Protein kasların tamiri ve kas dokularının güçlenmesi için çok önemlidir. Her öğünün yeterli miktarda, dengeli ve çeşitliliği koruyacak şekilde protein barındırması gerekir. Yulaf lapası, şampiyonların kahvaltısı olabilir. Ancak yanında yumurta beyazı ya da biraz fıstık ezmesi olmadan değil...

6 Beyaz ekmek

Beyaz un makarnası, pirinç ve ekmek ideal olmasa da çok kötü değildir. Ancak besin ve lif açısından eksik olduklarını unutmamak gerekir. Rafine beyaz un, üretim yönteminden dolayı lif ve önemli B vitaminlerini kaybeder. Geriye çok fazla işlenmiş bir gıda ürünü kalır. Tüketildiğinde insülin seviyesini yükseltip enerji düşüşüne ve kilo alımına sebep olur. Tam tahıllı ürünler tüketin. Beyaz undan üretilen gıdalar yeterince enerji vermez.

Hiçbir sporcu, güne bir kase şekerli kahvaltılık gevrekle başlayarak başarıya ulaşmaz.

7 Sporcu içecekleri

Eğer çok uzun ve çok yoğun antrenmanlar yapmıyorsanız, sporcu içeceği içmenize gerek yok, gerçekten! Elektrolit açısından zenginleştirilmiş içecekler genellikle 34 grama kadar şeker barındırır. Bu yüzden kaybettiğiniz suyu su içerek ve başka yiyecek içecekler tüketerek almanız daha etkilidir. Araştırmalar da bu söylediklerimizi destekliyor. Obesity'de yayınlanan bir araştırmada, günde bir ya da daha fazla sporcu içeceği tüketen kişilerin üç yıllık süreçte daha fazla kilo aldığı tespit edildi.

8 Besin barları

İster atıştırmalık için ister protein ya da enerji için hazırlanmış olsun; çoğu besin barı, ilave şeker ve yağdan oluşur. Protein barlarının kalori açısından yoğun olduğu ve kaslanmaya yardımcı olduğu doğru olsa da hafif bir antrenmandan sonra ya da hiç antrenman yapmadan bu barları tüketmek kilo almanıza sebep olur. Aynı şekilde besin ve atıştırmalık barların şeker oranı, içeriğindeki kuruyemiş, meyve kuruları ve çikolata ile daha da artmaktadır. Tavsiyemiz; basit içerikli ve abartısız olanları tüketin.

9 Aromalı yoğurtlar

Aromalı ve meyveli yoğurtlar taşınabilir ve lezzetlidir. Ancak aynı zamanda bir yığın şeker barındırırlar. Özellikle tabanında meyve ya da granola olanların şeker oranı son derece yüksektir. Bu hem sağlıklı bir vücuda sahip olmanızı ya da vücudunuzu şekle sokmanıza engel olur; hem de kan şekerinizde ani yükselişlere sebep olarak daha fazla yemek yeme isteği duymanıza ve ilerleyen saatlerde enerjinizin aniden düşmesine sebep olur. Sade yoğurt çok daha sağlıklı bir alternatiftir; daha az şeker içerir.

10

Light gazlı içecekler

Gerçek sporcular her öğünü beslenmek için bir fırsat olarak görür. "Bu öğünüme ne kadar protein dahil edebilirim? Nasıl daha fazla sağlıklı yağ tüketebilirim?" sorularına cevap arayarak öğünlerini düzenlerler. Performanslarını arttıran temel yöntem budur.

Şunu direkt olarak söyleyelim; yapay tatlandırıcıların kullanıldığı, besleyici özelliği olmayan gıdaların rejiminizde yeri olmaması gerekiyor. Bu gıdalar sağlığa yararlı olmamalarının ötesinde zararlı bile olabilirler.

Purdue Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre; günde bir kutu yapay tatlandırıcılı gazoz ve benzeri içecek tüketmek, kilo alımına ve sağlık sorunlarına sebep oluyor. Yapay tatlandırıcılı gıdalar vücudu kandırarak gerçek bir gıda tükettiğini düşündürüyor. Üstelik bu tip gıdalar, gerçek türevlerine göre 100 kat daha tatlı oldukları için vücudunuz yağ depolama hormonu insülin salgılamaya başlıyor.

11 Makarna

Karbonhidratlar her zaman düşmanınız değildir. Ancak kinoa, esmer pirinç ve hatta tam tahıllı makarna gibi sağlıklı kaynaklardan alınması gerekir. Beyaz makarna lif bakımından son derece fakirdir. Rafine olmayan gıdalar çok daha besleyicidir. Bir sporcu olarak kalorinizi besleyici gıdalardan almanız gerekir.

12 Meyve suları

Meyve suyu konusu insanların kafasını kolaylıkla karıştırabiliyor. Sonuçta meyve tükettiğinizi ve bu meyvelerin önemli vitamin ve mineraller barındırdığını düşünerek sağlıklı olduklarına karar veriyorsunuz. Ancak meyve suları maalesef aşırı şeker barındırıyor. Dahası, meyvenin lifli kısmını tüketmediğiniz için besinlerin çoğunu alamıyorsunuz. Çiğnemediğiniz için de şeker hızla karaciğere gönderiliyor ve yağ olarak depolanıyor. Tatlandırıcısız üzüm ya da vişne suları, zorlu bir antrenmandan sonra kan akışını düzenleyerek daha kolay dinlenmeyi sağlıyor ve kardiyovasküler sağlığa iyi geliyor olabilir. Yine de aşırı şeker içerdikleri için dikkatli tüketmekte fayda var.

13 Hazır salata sosları

Önemli besinler içeren sebzeleri kremaya, yağa ve şekere boğmak istemezsiniz değil mi? Ne yazık ki hazır salata soslarının çoğu bu malzemelerden oluşuyor. İşlenmiş yağlar, kimyasalar ve koruyucularla sağlığınızı bozmak yerine zeytinyağı ya da sirke bazlı sosları tercih edin. Krema kıvamındaki sosları seviyorsanız, avokado ya da tahin kullanabilirsiniz.

14 Paketlenmiş şarküteri etleri

Öğle yemeğinizi evde hazırlıyorsanız, sizi tebrik ederiz. Hem tasarruf ediyor hem de gereksiz kalori tüketmiyorsunuz demektir. Ancak öğle yemeklerinde jambon, salam, füme hindi ya da pastırma gibi hazır şarküteri etleri kullanıyorsanız, yanlış yolda olduğunuzu söylemek zorundayız. Paketlenmiş şarküteri ürünlerinde, rengi koruması için aşırı tuz ve nişasta kullanılır. Bu tip ürünler, aşırı kalorinin yanında kalp hastalıklarına ve kansere de davetiye çıkarır. Daha akıllıca bir seçim için tavuk çevirme ya da göğüs eti gibi yağsız proteinleri tercih edin.

15 Karışık çerez

Paketinde 'sağlıklı' yazan atıştırmalıkların çoğu problemlidir. Karışık çerezler; arabanızda, ofis çekmenizde ya da yolculuk sırasında sırt çantanızda tutabileceğiniz, kolay tüketilebilen bir atıştırmalıktır.

Bolca lif tükettiğinizi sanarken neredeyse bir paket şekerleme yersiniz . Peki kuru Hindistan cevizi, meyve şekerlemeleri ya da çikolata kaplı kuruyemişler sporcular için iyi bir tercih midir? Hayır, değildir. Bu yüzden marketlerdeki karışık çerezleri bir kenara bırakıp kuru üzüm, kuruyemiş ve çekirdeklerle kendi sağlıklı çerezinizi hazırlayın.

16 Çubuk kraker

Çubuk kraker doyurucu gibi görünse de sağlıklı lifler içermediği için koca paketin yarısını yeseniz de aç hissetmeye devam edersiniz. Sadece 10 parça çubuk kraker 250 kaloridir ve aşırı tuz içerir. Böylesi boş bir kalori kaynağı yerine meyve ve sebze yemeyi tercih edin.

17 Mikrodalga için paketlenmiş patlamış mısırlar

Fit erkeklerin filminde hazır patlamış mısıra yer yoktur. Sağlıksız yağ ve sağlıksız miktarda sodyum içeren bu ürünler, sıkı egzersiz yapan bir sporcu için yeterince besleyici değildir. Ayrıca mikrodalga paketlerinde PFOA adı verilen, Teflon tava ve tencerelerde bulunan bir kimyasal bulunur.

Öte yandan patlamış mısır; sıcak hava ya da ocakta az miktar da Hindistan cevizi yağı ile hazırlandığında, ciddi oranda antioksidan içeren harika bir yiyeceğe dönüşür.

Yulaf lapası, şampiyonların kahvaltısı olabilir. Ancak yanında yumurta beyazı ya da biraz fıstık ezmesi olmadan değil...

Krema kıvamındaki sosları seviyorsanız, avokado ya da tahin kullanabilirsiniz.

MF Erkekleri bizi instagram'dan takip edin!

mensfitness_tr

MEN'S FITNESS SOSYAL MEDYADA!

Instagram'dan mensfitness_tr adresinden bizi takip edebilir, yeni konularımızdan, röportajlarımızdan, beslenme tüyolarımızdan faydalanabilirsiniz.

EN FİT FOTOĞRAFINIZ MEN'S FITNESS TARAFINDAN BEĞENİLSİN!

CrossFit Games'de Regionals'a giden ilk Türk sporcu Ateş Boran.

RING MUSCLE UP

✔ Harekete, halkalara asılarak başlayın. Omuzlarınızı açıp kapatarak salınım yapın. Kalçalarınızı halkalara yakınlaştırın. Agresif bir öne eğilim yaparak halkaların üstüne çıkın. Dip ile omuzlarınızı kilitleyin.

CrossFit'in en'leri

Ateş Boran ile Crossfit Games yarışmasının en iyi hareketlerini bir araya getirdik.

Crossfit bir performans sporudur. Dolayısıyla estetik kaygılar ikinci planda tutulur. Fonksiyonel hareketler, yüksek şiddette sürekli değiştirilerek yapılır. Bir gün phosphagen (kısa süreli), diğer gün oxidative (uzun süreli) enerji sistemi devreye sokulur.

CrossFit Games'de Regionals'a giden ilk Türk sporcu Ateş Boran, bu ay Crossfit Games yarışmasının en iyilerini bir araya getirdi.

Antrenmanlarınızdan en iyi verimi almak için bu hareketler ile farklı kombinasyonlar yapabilirsiniz.

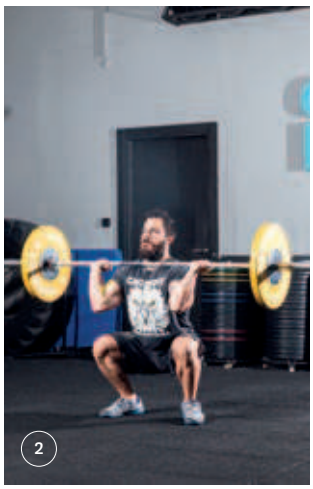
CrossFit'e yeni başlayanların haftada 3-4 gün, tecrübeli olanların ise 4-5 gün antrenman yapması önemlidir. Kilo ve yağ kaybı; antrenman sistemi, beslenme, anatomik ve metabolizmal reaksiyonlara göre farklılık gösterir. İyi bir sonuç almanız için en az üç ay gerekir.

NOT 1

Bu hareketler, Crossfit'te karşılaşılacak tüm testlerde en iyi seviyede olmanızı sağlıyor.

NOT 2

Antrenmanlarınızda en çok dikkat etmeniz gereken nokta, tekniktir. Eğer teknik bozulursa hareketin verimliliği azalır. Gerektiğinden daha çok enerji harcanır ve en kötüsü sakatlıklara yol açar. Teknikleri oturtmadan yüksek kilolara geçmeyin ve sabırlı olun.



THRUSTER

✔ Ayakları omuz genişliğinde açın ve barı omuzlarda tutup squata inin. Vücut açıldıktan sonra barı, kalça ve omuz kuvvetiyle baş üstüne alın.

DOUBLE UNDER

✔ İp, bir sıçramada vücudunuzun altından iki kez geçecek.

WALL BALL

✔ Ayaklarınızı, omuz genişliğinden biraz daha geniş açın. Sağlık topunu, göz hizasında ve alttan kavradıktan sonra squat yapın. Vücut açıldıktan sonra topu omuzlarınızla hedefe atın.

TOES TO BAR

✔ Pull-up barına, kollarınızı omuz genişliğinden daha çok açarak asılın. Omuzlarınızı açıp kapatarak salınım yapın. Kollarınızı düz tutarak barı kendinize doğru çekin ve dizlerinizi kaldırın. Bacaklarınızı uzatarak parmak uçlarınızla bara değin.

ROW

✔ Kürek aletine oturup dik durun. Topacı omuz genişliğinde tutun. Bacak ve kollarınızla göğsünüzün altına çekip ileri doğru uzatın.

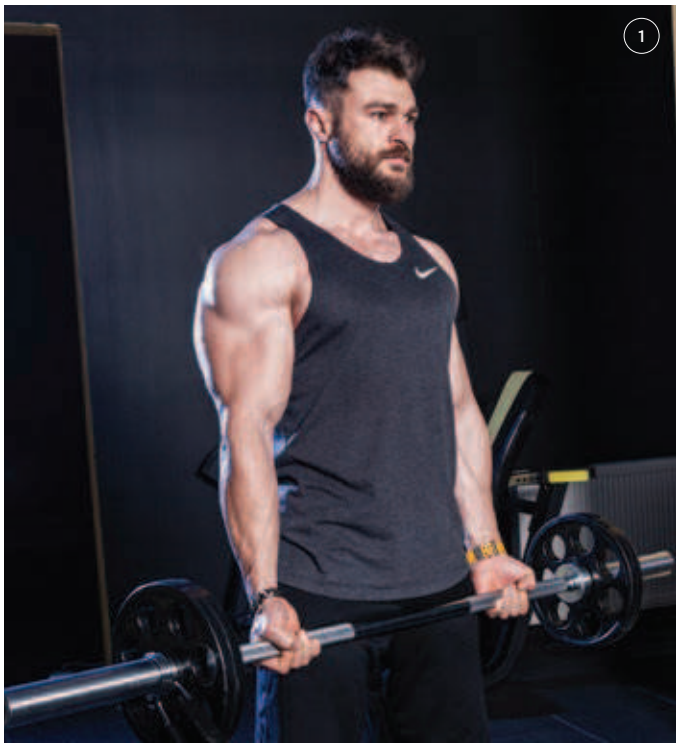
Kollara kan pompala

Bu antrenman direncinizi hiç olmadığı kadar arttırıyor.

Geniş omuzlar, sıkı karın kasları ya da büyük göğüsler... Antrenman yapma amacınız ne olursa olsun, dayanıklılığı göz ardı edemezsiniz. Bu ay HB Fitness Box Studio'nun sahibi antrenör Halim Baydur ile kuvvette dayanıklılık antrenmanı yaptık. Bu antrenman, kuvvetinizi uzun süre uygulanabilmenizi yani metabolizmanızın yorgunluğa karşı direnebilmesini sağlıyor.

NASIL İŞLİYOR

Bu antrenman programını haftanın bir günü yapabilirsiniz. İyi bir beslenme planı ile birlikte uyguladığınız takdirde kollarınızda bir ayda yaklaşık 3 cm büyüme kaydedebilirsiniz. Metabolizmanızın yorgunluğa karşı direncini arttırmanın yanında kondisyonunuzu da arttıracaksınız. Eğer yoğun yarışma temposundaysanız, bu programı haftanın iki günü de yapabilirsiniz.



1-A) BICEPS BARBELL CURL

Standart biceps curl hareketinden farklı hareket aralığına sabittir. 7-21 olarak bilinir. İlk 7 tekrar, ön kol yere 90 derece olacak şekilde, ikinci 7 tekrar ise ortadan üste doğru yapılır. Tekrarları 1 saniyede kaldırıp 3 saniyede indirerek yapın. Son 7 tekrar ise 1 saniyede kaldırıp 1 saniyede indirerek tamamlayın. Kollar maksimum pump'a ulaşır.

TALİMATLAR

✔ Başlangıçta biceps'in (ön kol) gergin olduğundan emin olun. Yukarı çekerken biceps kasının boşalmamasına, kolun boşa çıkmamasına dikkat edin. Hareket sırasında vücudunuzu belden sabitleyin. Orta derece sabit ağırlık kullanın.

✔ Ağırlığı arttırmayın ya da düşürmeyin.

2-B) FRENCH PRESS

Avuç içinizi vücudunuza bakacak şekilde tutup en yükseğe kaldırın ve başınızın arkasına doğru indirin. Triceps kasınız (arka kol) gerginleşene kadar 12 tekrarı tamamlayın. İlk 8 tekrarı 3 saniyede indirip 1 saniyede kaldırarak yapın. Son 4 tekrarı ise 1 saniyede indirip 1 saniyede kaldırarak tamamlayın. Triceps kasınızın maksimum pump'a ulaşacağını göreceksiniz.

TALİMATLAR

✔ Başlangıç konumunda dirsek açılarınız karşıya bakacak. Aşağı indirirken bu açının bozulmamasına emin olun. Kalçanızı içeri çekerek belinizi rahatlatın. Hareketi bitirirken triceps kasınızın koltuk altından dirseğe kadar gergin olduğundan emin olun.

3-A) BICEPS SCOOT CURL

Deep squat (maksimum çökme) yapın ve dizlerinizin arasına dirseklerinizi yerleştirin. Dirseklerinizi çok fazla hareket ettirmeden, bar çenenizin altına gelecek şekilde kolunuzu kapayın. 2 saniyede indirip 1 saniyede kaldırarak 10-12 tekrar yapın.

TALİMATLAR

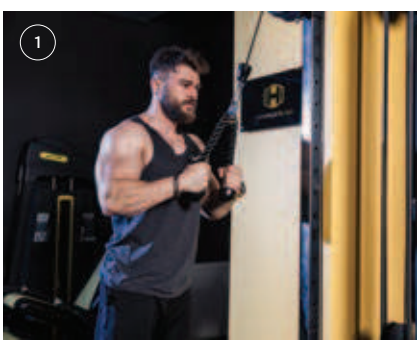
✔ Başlangıçta tabanlarınızın yere tamamen bastığından emin olun. Belinizi düz tutun.
✔ Kolunuzu açık pozisyonda yeteri kadar gerginleştirin.

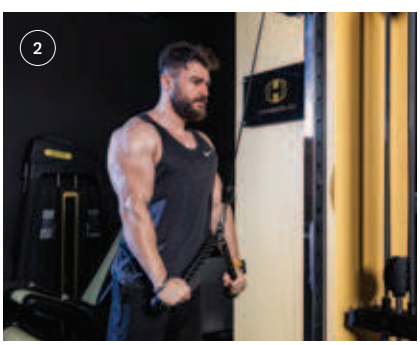
4-B) ROPE TRICEPS

Halatı göğüs seviyesine getirin. Dirseklerinizi kırık ve vücudunuza yakın tutarak harekete başlayın. Omuzları rahat bırakarak kollarınızı gerginleştirin. 2 saniyede indirip 1 saniyede kaldırarak 10-12 tekrar yapın.

TALİMATLAR

✔ Kollarınızı aşağı bastırdığınızda bileklerinizin düz olmasına dikkat edin. Dirseklerinizi vücudunuza yapıştırmayın. Başlangıç pozisyonunda elleriniz göğsünüzü geçmesin.





5-A) BICEPS ALTERNATIVE DUMBBELL CURL

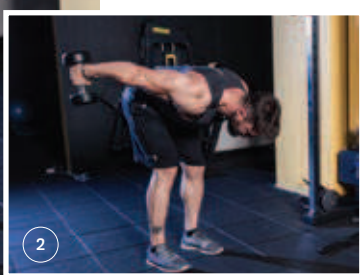
Harekete ayakta dik durarak ya da oturarak, dumbbell'lar vücudunuza dönük şekilde başlayın. Dumbbell'ları yukarı doğru, yere paralel olana kadar kaldırın.
1 saniyede kaldırıp
3 saniyede indirerek
10-12 tekrar yapabilirsiniz.

TALİMATLAR

✔ Hareket sırasında belinizden çok fazla güç almayın.
✔ Başlangıç konumunda kollarınızın tamamen gergin olmasına dikkat edin.
✔ Kaldırmanın son seviyesinde biceps'in boşa çıkmamasına dikkat edin.

6-B) DOUBLE DUMBBELL TRICEPS KICK BACK

Bir çift dumbbell elinizdeyken kollarınızı kırarak öne doğru 90 derece eğilin. Kırık konumdaki kollarınızı dirsekleriniz yukarı bakacak şekilde düzleştirin. Dumbbell'ları 1 saniyede kaldırıp 3 saniyede indirin. 10-12 tekrar yapabilirsiniz.



TALİMATLAR

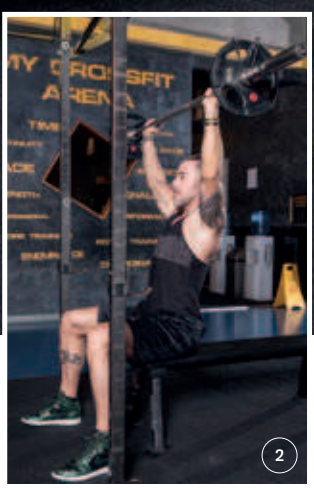
✔ Haraketi yaparken sırt ve omuz kaslarınızı sıkarak dirsek açınızı sabitleyin. Hareketi hızlanmadan ve ivme vermeden kontrollü şekilde yapın.

3 boyutlu büyüme

Dwayne Johnson gibi devasa omuzlara sahip olabilirsin!

Omuzlarınızı, hacim kazandırmak ve sakatlıklardan korumak için üç boyutlu hareket ve açılarla çalıştırmanız gerektiğini biliyor muydunuz? Ağaoğlu MyClub antrenörü Rıza Kutay ile hazırladığımız bu antrenman, omuz kuşağındaki front, side ve rear deltoid kaslarını aynı anda çalıştırarak omuzlara hacim kazandırmayı amaçlıyor. Dengeli beslenme ve dinlenme periyodu ile desteklediğinizde, bu antrenman sizi hedeflediğiniz omuz kaslarına ulaştıracak.

1



2

SEATED BARBELL SHOULDER PRESS (FRONT)

Barı nefes vererek omuz hizasından yukarı doğru itin. Hareketin negatifinde nefes alarak yavaş tempoda başlangıç pozisyonuna dönün.

NASIL İŞLİYOR

✔ Hem omuz kaslarınıza hacim kazandırmak hem de vücut yağ oranınızı düşürmek istiyorsanız, antrenmanınızın sonuna 30 dakikalık kardiyo egzersizi ekleyebilirsiniz. Kas yıkımını minimuma indirmek için antrenmandan sonra maksimum 1 saat içinde 30-40 gram protein alın.
✔ Antrenmanın yoğunluğunu arttırmak için drop set gibi kastaki gerilimi arttıran egzersiz metotları kullanılabilirsiniz. Vücudu şaşırtmak ve plato evresinden çıkmak için ara sıra descending (eksiltme sistemi) uygulanabilir. Bu sistemleri uygularken sakatlık riskini minimuma indirmek için antrenmandan önce hafif kilo ve tera-bandlar ile çok tekrarlı setler yaparak ısının. Antrenmandan sonra omuz kaslarınızı esnetmeyi ihmal etmeyin.
✔ Maksimum kas gelişimi için antrenmanı 3-4 set ve 10-12 tekrar şeklinde yapabilirsiniz. Alternatif olarak vücut geliştirmede sık kullanılan sistemlerden biri olan piramit sistemini uygulayabilirsiniz. Piramit sistemde tekrar sayısı 12-10-8-6 şeklinde azaltılırken, ağırlık her set arttırılır. Dinlenme sürelerini set aralarında 30-45 saniye, hareket aralarında 1 dakika olarak uygulayın.

TALİMATLAR

✔ Bu programı uygularken haftada 2 gün çalışmanız ve antrenman günleri arasında en az 36 saat dinlenmeniz gerekiyor.

1

2

STANDING CABLE FRONT RAISE

Elleriniz vücudunuzun yan tarafındayken harekete başlayın. Kollar hafif bükülü şekilde nefes vererek öne doğru kaldırış yapın. Hareketin negatifinde nefes alarak başlangıç konumuna dönün. Yavaş olmaya dikkat edin.

Z-BAR UPRIGHT ROW

Z-Barı vücudunuzun önünde ve avuç içleriniz vücudunuza dönük şekilde tutun. Nefes vererek yukarıya, çene altına doğru çekiş hareketi yapın. Hareket boyunca dirseklerin yukarıda kalmasına dikkat edin.

ARNOLD PRESS

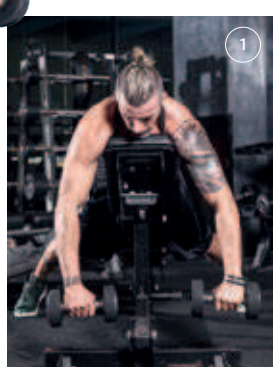
Bench'i dik konuma getirin. Harekete oturarak başlayın. Avuç içleriniz vücudunuza dönük ve dirsekleriniz bükülü olacak şekilde durun. Dumbbell'ları vücudunuzun önünde göğüs hizasında tutun. Nefes verirken dumbbell'ları çevirin ve önce yana sonra yukarı doğru itiş yapın. Hareketin negatifinde nefes alarak başlangıç pozisyonuna dönün.

SEATED BENT OVER DUMBBELL REAR DELT RAISE

Omurganız dik olacak şekilde öne doğru eğilip bench'e oturun. Dumbbell'lar aşağıya doğru ve kollarınız dirseklerden hafif bükülü şekilde harekete başlayın. Nefes vererek dumbbell'ları yana doğru, omuz hizasına kadar açın. Nefes alarak tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

INCLINE BENCH DUMBBELL LATERAL RAISE

Bench'i 30 derece eğime ayarlayın. Yan yatın ve tek kolunuzla bench'ten destek alarak harekete başlayın. Nefes vererek yana doğru omuz hizasına kadar açış yapın. Nefes alarak başlangıç pozisyonuna dönün.



INCLINE BENCH PRONE DUMBBELL FRONT RAISE

Bench'in eğimini 30 dereceye ayarlayın. Göğsünüz bench'e dayalı olacak şekilde yüz üstü yatın. Dumbbell'lar elinizde, avuç içleriniz birbirine dönük olacak şekilde ve kollarınız hafif bükülü pozisyonda aşağı doğru uzanın. Nefes vererek omuz hizasına kadar kaldırın. Nefes alarak başlangıç pozisyonuna dönün.

Elma sirkesi mucizesi

Salatada kullanılan bir malzemeden çok daha fazlası olan elma sirkesi, zayıflama çabalarınızı destekleyebilir ve saçlarınızı güzelleştirebilir.

Kilo verme

Zayıflama konusunda hiçbir şey, sağlıklı bir diyet ve düzenli egzersiz kadar etkili değildir. Hatta tek yöntem budur! Yine de günlük beslenme düzeninize birkaç tatlı kaşığı -hatta kaldırabiliyorsanız birkaç yemek kaşığı- sirke eklemek, uzun süre tok hissetmenizi sağlayacaktır. Tarım ve Gıda Kimyası Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmada sirkenin yağ birikimini yavaşlattığı tespit edildi. Sirkeyi diyetinize dahil etmenin en kolay yöntemi, salatalarınızın üzerine bir-iki yemek kaşığı gezdirmektir.

Sindirim

Kabızlık, reflü ya da gıda zehirlenmesi gibi problemlerle cebelleşiyorsanız, bir-iki yemek kaşığı elma sirkesini uzun bir su bardağına koyun. İçeriğindeki malik asit ve antibakteriyel özellikleri sayesinde sindirim sisteminizdeki problemleri bastırmanıza yardımcı olacaktır.

Detoks

Elma sirkesi, mukus tabakasını parçalayarak sindirime yardımcı olur. Lenf dolaşımını kuvvetlendirerek, hem toksinlerin vücuttan atılmasını hem de içeriğindeki doğal mineral, vitamin ve enzimler sayesinde vücuda destek olur. Yüksek oranda potasyum içerdiğinden dolayı sinüs enfeksiyonlarını temizlemenizde ve kandida, farenjit ve alerjilerden kurtulmanızda yardımcı olur. Tek başına sirke ve su karışımı size ağır geliyorsa, birkaç tatlı kaşığı sirke, bal, limon ve sıcak suyu karıştırıp harika bir detoks içeceği elde edebilirsiniz.

Tuvalet temizleyici

Bu, elma sirkesinin belki de en harika özelliğidir. Elma sirkesi, antibakteriyel özelliğinden dolayı son derece kuvvetli ve tamamen doğal bir temizleyicidir. Tuvalete biraz elma sirkesi dökün ve bir gece bekletin. Ayrıca, yarım bardak sirkeyi bir bardak su ile karıştırdığınızda, mikrodalga fırınlardan mutfak tezgahına ya da camlara ve aynalara kadar birçok yerde kullanabileceğiniz temizleyici bir solüsyon elde edebilirsiniz.

Diş beyazlatıcı

Evet, herkes karbonatın ne kadar etkili bir diş beyazlatıcı olduğunu söyler, -ki gerçekten de öyledir. Ancak elma sirkesi nedense bir türlü etkili bir ağız temizliği aracı olarak dikkat çekmedi. Elma sirkesi, meyve, sebze ve etteki kalsiyumun ortaya çıkmasını sağlayarak dişlerinizi güçlendirmekle kalmıyor; doğrudan dişinize sürüp su ile durulandığınızda daha parlak ve daha beyaz bir gülümsemeye sahip olmanızı sağlıyor.

Güneş yanığı tedavisi

Eğer doğru şekilde korunmuyorsanız, güneşin altında gereğinden fazla zaman geçirmek iyi değildir. Güneş kremini ihmal edip eve domates gibi döndüğünüzde küveti doldurun ve suya bir bardak elma sirkesi katın. Sirke, yanıkların acısını hafifletecektir.

Sağlıklı saçlar

Hayatınızda bir kadın varsa, o bu tekniği muhtemelen biliyordur ve yapmıştır da! Siz de bu şekilde daha sağlıklı ve güzel görünen saçlara kavuşabilirsiniz. Boşalan bir şampuan şişesini atmayın ve içine yarım yemek kaşığı elma sirkesi ile bir bardak su koyun. Haftada birkaç kez, saçınızı şampuanla yıkadıktan sonra bu karışımla durulayın. Sonuç mu? Daha dolgun ve daha parlak saçlara "Merhaba" deyin!

Milwaukee'deki Harley-Davidson® genel merkezinin üst basamağında sahneye çıkan yeni Breakout®.

ÇARPICI BİR İZ BIRAKIR.

Uzun ve kaslı tasarımıyla drag mirasının mükemmellikle vücut bulmuş hali olan yepyeni Breakout®. Milwaukee-Eight® 107 ve 114 motorları ile ruhu tatmin eden saf bir sürüş sunuyor.

HARLEY-DAVIDSON® BOSPHORUS

Atatürk Oto Sanayi Sitesi, 53.Sokak, No:3, 34398, Maslak, İstanbul
0212 356 53 53
info@bosphorusmotor.com

ALL FOR FREEDOM
FREEDOM FOR ALL™

MOTOR HARLEY-DAVIDSON CYCLES

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR